بنت النيل
سبتمبر ١٩٥٠

اليزابث آردن

رونـــق دائم

بفضل

باتا كريم

Pat-a-Crème

باتا كريم
ناتورال ــ سبشيل راشيل
روزراشيل ــ لايت روزيتا
مديوم روزيتا ــ دارك روزيتا

انفردت مس اردن خبيرة التجميل العالمية بصنع المستحضر الجديد باتا كريم ذلك الميك اب المثالى لبشرتك

ضعى باصبعك قليلا منه على بشرتك تبدو كالحرير فى نعومته براقة ذات رونق جذاب خالية من العيوب والتجاعيد

وسوف تجدين فى الوانه الستة ما يناسبك ويناسب ملابسك

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس أو بالوكلاء سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :
محل شالون
محل هانو
لار دى لاكوافير
سوكرات وشركاه

بالقاهرة :
محلات شيكوريل
محلات شالون
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات
بارفيمرى ايرين

بمصر الجديدة :
اجزاخانة نورتون

ببور سعيد :
محلات سيمون أرزت

بالسويس :
اجزاخانة جانيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

بالاسماعيلية :
أجزاخانة انترناسيونال

باسوان .
ماجيلا فرايس
فوتو ستورز

المرأة فى السياسة العامة

لم أدع قط الى انصراف المرأة عن وظيفتها الاولى كأم وزوجة ، فليس هــذا غرضا سعت اليه أية نهضة نسائية فى العالم ، واذا كنا دعونا الى اشراك المـرأة فى جميع ميادين العمل ، فلسنا نعنى بذلك الا توظيف النصف المعطل من الشعب فى أعمال الانشاء والتعمير حتى يتقدم الوطــن تقــدما يتفــق وتاريخــه ويتماشى مع مكانه من حياة العالم ، على ألا يؤثر ذلك فى وظيفــة المرأة الاولى ، وهى الام الصالحة ٠ والزوجة المواتية

فلا يجزعن أحد من دعــوتنا الى اشراك المرأة فى السياسة العامة للدولة ، فان هذا الهدف كغيره من الاهداف لا يتعارض مطلقا مع وظيفــة المرأة الاولى ولا يحرمها من واجباتها المنزلية ، ولن يشغل جميع النساء بالسياسة وشئونها ، بيد أننا حريصون على أن تخلق فى البيئة النسائية المصرية سيدات يكتبن فى تاريخ الوطن صفحات ناصعات البياض كما كتبت حتشبسوت وأم المستنصر وشجرة الدر ومن اليهن صفحات رائعة فى تاريخ مصر القديم وتاريخ العالم الاسلامى ، وكمـا كتبت مدام روزفلت ، وكما تكتب اليوم شقيقة البانديت نهرو ومدام بيرون سيرة عاطرة لكفاح المرأة فى سبيل الوطن

فلسنا اذن متجنيات حين نطالب بحق المرأة فى أن تسهم فى السياســة العامة للامة ، فان التاريخ القديم والحديث زاخر بآلاف الامثلة على سلامة هذا الطلب الذى نهدف الى تحقيقه ، ونرجو ألا يروع انسان اذا ألححنا ، وليطمئن كل زوج الى بيته وزوجه ، فليست المساهمة فى شئون الوطن خطرا اجتماعيا كما يصورها الجامدون من أهل التزمت والرجعية ، ونحن زوجات لنـا أولاد نرعاهم دون أن يؤثر فى رعايتهم الجهد المبذول فى الصحافة والشئون العامة

ان من أحب الاشياء الى قلوبنا أن نجــد جميع المصريات يستطعن القراءة والكتابة ، كما أن جزءا كبيرا من رسالة اتحاد بنت النيل يتم قطعا اذا تحققت للمرأة رغبتها فى الحصول على حقوقها السياسية فكان لها رأى فى اختيار أعضاء البرلمان وجاز لها أن تكون لبنات جنسها ممثلات فيه

وانما الذى نعنيه بمقالنا هذا أن نطمئن الثائرين اللوامين الجزعين ، حين نؤكد لهم أن اشتغال فئة من السيدات المثقفات الواعيات بالسياسة العامة لا يضر أحدا ولا يسىء الى النهضة الاجتماعية أو السياسية أو الاقتصادية ، بل ان ذلك من شأنه أن يدعم بنيان تلك النهضات جميعا ، ويفسح بين الاراء الصائبة لرأى جديد حال بينه وبين الظهور أجيال من التزمت وضيق الفكر

فلتتقدم كل قادرة على المشاركة فى السياسة العامة للوطن العزيز ، فانه فى حاجة الى مجهودات مضنية ذكورا كانوا أو اناثا

درية شفيق

لكل فقرة عنوان ...

للدكتور ابراهيم عبده

العلم بالاسنان

ليس لى علم بمصايف هذه السنة فقد ربطتنى بنت النيل فى القاهرة كما يشد العبد الى سفينته وأكبر ظنى أن قراءنا قد أفادوا من مصيفهم ، وأنهم سيعودون الى بلادهم لا يحملون هما ولا يثقل بهم السعى لالحاق أولادهم فى المدارس ، فالمدارس كلها بالمجان ، وليس لناظر أن يرفض طلبا يقدم اليه ، ولكن وزارة المعارف التى يؤثر الناس عهدها الحالى على جميع العهود قد أذنت للنظار والناظرات أن يتمتعوا بشىء من غلظة الماضى وقسوته ، ففرضت سنا معينة للدخول فى الروضة أو الابتدائى أو الثانوى ، ومن هنا جاء منفذ للرجاء والسعى هنا وهناك ، وجدت المتاعب القديمة مرة أخرى واذا الطفل لا يقبل فى الروضة ان أنجبه والداه قبل افتتاح المدرسة بأسبوع أو شهر ، ولا بد أن يعاقب الوالدان على قضاء الله فيهم باعتكاف وليدهما فى البيت سنة . والسعيد السعيد من توافق يوم مولده مع يوم افتتاح الدراسة ، فانه لن يحتاج الى سعى أو رجاء أو بذل ماء الوجه عند الناظر والمراقب ، ولا أقول المستشار الفنى أو الوزير ، فان كليهما لو عرفا هذه المتاعب القديمة الجديدة لاشارا فورا بالتجاوز عن هذا التزمت الذى يراه الاباء عند النظار والناظرات

الحرام والحلال

فى سفاراتنا ومفوضياتنا نجد أحيانا بعض زوجات السلك السياسى فى كل حفلة واجتماع ، يتحدثن أو يضحكن أو يرتشفن الماء القراح ، وتفرض وجودهن آداب السلك السياسى غير مراعية ثقافتهن فلسن جميعا من خريجات الجامعة بل فيهن أيضا من تحمل الشهادة الابتدائية وحدها ، وما يتبع الشهادة الابتدائية من أفق محدود

ثم تنشر الصحف أن مصر قد اشتركت فى مائة مؤتمر ومؤتمر ، وأن ممثليها فى بعض المؤتمرات قد تجاوز عددهم عشرة ممثلين وأن الدولة أبت اشراك المرأة المثقفة العاملة فى تلك المؤتمرات ، وحجة القوم عدم الثقة بالمرأة فى المحافل العالمية ، ولسنا نطلب من المسئولين شيئا الا أن يبينوا لنا فى الحالتين ، حالتى السفارات والمؤتمرات ، أين يكون الحلال وأين يكون الحرام ؟ !

كتب طه حسين

أرأيتم كيف يكون وزير المعارف خصما للمعارف أرأيتم كيف يحارب معالى الدكتور طه حسين بك وزير المعارف العلم والادب وهو القوام عليهما فى كل مكان؟ لعلها المرة الاولى التى يخاطب فيها التلميذ أستاذه بهذا الاسلوب الذى يختلف الناس فى أدبه ، ولكنها هفوة من أستاذنا الاديب أن يعتقد أن المصريين سيرونه مستغلا للنفوذ حين يبيح للمسئولين فى وزارته اختيار كتبه للمطالعة والقراءة فى مدارس الوزارة ، والذى فعله أستاذنا هو استغلال النفوذ بعينه فقد استغل مركزه وحرم الجيل الجديد من أدبه ، وليس من حقه وهو وزير فى دولة ديمقراطية أن يفرض سلطانه على أهل العلم الذين اختاروا كتبه لاولادهم كما اضطروا الى اختيارها من قبل حين كان موضعا للاضطهاد والعسف ، ولم يختاروها ارضاء له وحبا فيه ، بل اختاروها — وان كان الاختيار اذ ذاك فى حيز ضيق — خشية أن يحرم المواطنون كتب الادب الرفيع ويتركوا نهبا للموضوعات الانشائية السخيفة التى شادت العمائر وأكثرت من الطين ...

الابطال المغاوير

اهتز العالم كله بالنصر الذى أحرزه لمصر حسن عبد الرحيم ، وقد أكرم انتصاره أول من أكرم صحيفة انجليزية ، وطنها خصم عتيد لمواطنى البطل العالمى الكبير ، ولم تساهم صحافتنا الا فيما تلقته من برقيات وما أذاعته من صور ، ولم تفكر واحدة فى وسيلة لتكريم المواطن العظيم حين يعود ، ولقد ضرب جلالة الملك المثل فى الرعاية والتكريم لمن يحسن لامته ويفيد سمعتها بين العالمين ، ترى ماذا أعددنا لقاهر المانش حين يعود ؟ لعلها كلمة تنشر فى صحيفة أو قصيدة تلقى للرجل فى حفل صغير ؟ أخشى ما أخشاه أن ننسى معانى البطولة ونحن شعب عرف من قديم عبادة الابطال

أخرجى بطفلك الى الحدائق

لا تقل حاجة الطفل الى التريض عن حاجته الى الغذاء ، وبقدر ما نعنى بتغذية الطفل يجب أن نعنى برياضته ، واستنشاقه الهواء .. وخروج الام أو المربية بالطفل الى الحدائق والمتنزهات من أهم الضروريات التى يجب أن نوجه اليها الانظار .

لقد خرجت فى مرة الى احدى الحدائق العامة فى القاهرة ، فلم أجد بين رواد هذه الحديقة الا أمهات أجنبيات ، وبصحبتهن الاطفال فى العربات ، وقد انصرفت كل منهن الى أشغال الابرة ، وهذه صورة من صور التربية الصحية التى ندعو اليها ، ونحث الامهات على الاقتداء بها !..

ان الاطباء ينصحون برياضة الطفل فى حالات الضعف والهزال والسعال الديكى ، جاعلين التريض على رأس برنامج العلاج .. ولا يقدر كثير من الامهات حاجة الطفل الى التريض ، فيتركونه قعيد البيت ... وحجة الام فى ذلك أنها لا تجد الوقت الكافى للخروج بطفلها الى المتنزهات ، لان أعمال البيت تستأثر بالجانب الاكبر من وقتها ، وهذه حجة واهية لا نقبلها لاننا فى الوقت الذى تشكو فيه من ضغط العمل فى البيت نراها تنفق الساعات الطوال فى زيارات لا تجديها شيئا !..

نحن لا نقول للام دعى عملك واخرجى بطفلك فى كل صباح الى الحدائق ، بل ننصحها أن تخصص من أوقات فراغها جانبا تقضيه ومعها طفلها ، ان أمكنها فى الصباح أو بعد الظهر ، صيفا وشتاء ، فيتمتع الطفل فى الصيف بالنسيم العليل ، ويتمتع فى الشتاء بالشمس ، فيكتسب جسمه من أشعتها قسطا لا يستهان به وبذلك تكفلين له أسباب الصحة والعافية .

عيسى متولى

لا تقامري بحياتك

في همسة من نجوى الصديقات التي تطمئن فيها الصديقة الى صديقتها وتفضي اليها بالامها وأمالها وهي في ثقة في انها تستودع السر قلبا أمينا قالت لي صديقتي الطيبة .

أنت تعلمين ياصديقتي كم سهرت الليالي وكم جاهدت وكافحت حتى وصلت لمرتبتي هذه وأخيرا وبعد هذا الجهد العنيف تمتعت بهذا المركز المرموق وأصبح المال ملك يدي وفيرا وتمتعت بسمعة طيبة أجبرت بها من يلقاني على الاحترام والتقدير وسرت مرفوعة الرأس لاني ترفعت عما يخفضها وسعدت بهذا وشغلني العمل عن التهافت على الزواج وليس عندي من الوقت ما أضيعه في التافه من الامور

تقدم الى كثيرون ولو أعجبني واحد من هؤلاء جميعا لما ترددت لحظة فهذه هي سنة الحياة . ولكنني وأنا الغنية بمالي وسمعتي وثقافتي لا أنظر للرجل على أنه (سدخانة) فحسب ولكنني أعتقد ان الزواج صداقة وتفاهم وانسجام أولا وقبل كل شيء فلست كالحيوانات . مجرد ذكر لانثى ولكنني انسان له شعوره الحساس ونظرته الخاصة في الحكم على الرجال . كلما التقيت برجل ضايقني منه تفكيره المحدود وافقه الضيق ونظرته السطحية للحكم على المرأة ونظرته للحياة الزوجية نظرة ليس فيها ما تصبو اليه مثلي أنا التي أريد ان أخلق جيلا وأبني مستقبلا وأريد الذي يعاونني ويقدرني لا الذي لا يفهمني ويحد من طموحي . ولا أنكرك انني صادفت مثل هؤلاء ممن يقدرون ولكنه القدر .. القدر الذي يقف دائما ..

أنا راضية بما رسمه القدر وارادة الله ولكن الناس دائما لا يرحمون كلما التقيت بأحد يقول والى متى تنتظرين ؟ تزوجي رجلا أيا كان ممن يتقدمون اليك أحببته أو لم تحبيه انسجمت معه أم لم تنسجمي معه (مجرد رجل والسلام) !!

صعقت والله عندما أفضيت بهذا الحديث وقلت فتاة مثقفة لا تحتاج للمال ولا للاسم الذي يشرفها بل هي التي ستشرف من يقترن اسمها باسمه تتنازل عن كل هذه المميزات لانه رجل والسلام .

هل ضاعت القيم المعنوية الى هذا الحد، قلت لها وكلي ثقة بمستقبلها، ان السعادة لا تستطيع الجماهير مجتمعة ان تهبك أياها وان الزواج قضاء وقدر . سيري في عملك واشغلي نفسك بما يعود عليك وعلى وطنك بالنفع ولا يهمك الناس وأقوالهم واياك ان تقترني بمن لا تحسين نحوه بالشعور الذي تتمنين معه النصيحة واحتمال الحياة معه على أي وضع يرسمه القدر أقسم غير حانثة ان هذه المآسي التي تروعنا وهذا الانهيار الخلقي الذي يثلم الفضيلة ما هو الا اعطاء امرأة لمجرد رجل والسلام ! غير ناظرين لشعور المرأة . ان الصديقة نشترط فيها ألف شرط وشرط حتى توافق مزاجنا فما بال الرجل الذي سيعيش معك العمر كله انت التي ستعيشين للرجل الذي تحملين اسمه ولست من اللاتي يحملن الاسم ويعبثن به .

اذا أردنا اصلاح الحياة الزوجية في مصر فيجب ان نراعي هذا الانسجام وهذه الدقائق ... بين الطرفين والا فحياتك هذه خير ألف مرة من الحياة مع زوج لا يفهمك ولا تفهمينه .

صديقتي لا تقامري بحياتك فالحياة ليست مجرد رجل لامرأة ولكنها صديقة ترعى صديقا وقلب يخفق مع قلب وتعاون على الحياة وتفاهم وانسجام .

روحية القليني

حول مقال

أبو علي ..

قرأت قصة بعدد بنت النيل لشهر أغسطس تسمى (أبو علي) للاستاذ لطفي الخولي وأعجبت بها كثيرا ووددت لو حذا حذو أبو علي بعض رجالنا وليسوا من الفراشين وانما من المتعلمين فصديقي (مأمور ضرائب) أعني انه حصل على الماجستير وقد أحبني حبا يقرب من العبادة الى ان جاء اليوم الذي أراد ان يحقق أماله وأحلامه بزواجه مني ولكنه فكر في الامر مليا فوجد ان مرتبه الذي لا يزيد على ١٨ جنيها (شهريا) غير كاف لذلك المشروع وانا موظفة بشركة طيران اجنبية وأحصل على مرتب قدره ٢٥ جنيها (شهريا) كما انه ليس لاحدنا ايراد خاص الا المرتب فتراجع عن فكرة الخطوبة معللا ذلك بأن المرتب لا يكفي لايجار شقة (بتسعة جنيهات على الاقل وأين باقي المصروف ولما عرضت عليه فكرة عملي عارض أشد المعارضة لما في ذلك من انتقاد من الاهل والاصحاب وكيف يطيق خروجي من المنزل وعملي مع الرجال وهو يغار علي ان كنت زوجته من الهواء . وهكذا كنت أمام الامر الواقع فرضي بالفراق وهجرني وأنا في أشد الحاجة اليه لما أعرف عنه من أخلاق نبيلة وروح طيبة وجاهدت كثيرا في ارجاعه على ان ينزع فكرة الزواج ولكن دون جدوى واخيرا اذعنت لرغبته ورضيت بالفراق وكان ذلك في يناير من هذا العام بعد علاقة مدتها عامان وقد لاحظت ان الثورة المتأججة فينا لم تخمد بعد وذلك من لقائي له في المناسبات وحاولت أن أجعل أصدقاءه يؤثرون عليه ولكنهم يعودون الى فاشلين قائلين ان خير طريق هو ان يترك كلانا الاخر بعد أن يثبتوا لي انه ما أحب غيري . فأريد منك نصيحة وحلا فاذا كان اقناعه بعملي فهذا مستحيل وان كان فمن الذي يقوم بمهمة اقناعه ؟ ؟

س . ل . شبرا

بنت النيل : اذكري لصاحبك هذا ان الدنيا تتطور وان تكاليف الحياة فوق مستوى الشباب ان لم يتكاتف ويتعاون وبصره بالامثلة، فمعظم الشخصيات البارزة في مصر وفي الخارج تعمل سواء كانت الزوجة أو الزوج ، وليس في ذلك عيب الا ضيق الافق ، وصاحبك هذا رجل تثقف فمن العيب أن ينظر الى الدنيا هذه النظرة السطحية الفارغة .

شلبية بنت محمدين

للاستاذ لطفى الخولى

فى مثل هذا الوقت من كل عام كان من عادتي أن أرحل الى الريف حيث أقضى مع جدتى العجوز اسبوعا فى قريتنا الصغيرة المستقرة فى أحد أركان المثلث الاخضر الجميل الذى يكون دلتا النيل ..

ولكنى هذا العام أرسلت لها خطابا أعتذر فيه من عدم الحضور . ولا شك أن جدتى العجوز ـ وأنا من المعترفين بذكائها ـ ستعثر ببساطة على سر عدم حضورى بين سطور الخطاب وستعرف أننى لا أستطيع أن أتصور القرية بعد ما ذهبت منها ومن العالم كله شلبية ... شلبية بنت محمدين !

نعم ! ليس فى مقدورى مطلقا أن أنسى شلبية ... كانت بالرغم من البؤس والظلام الذى ملأ حياتها أشهر شخصية فى قريتنا !

كانت جميلة بلا تكلف أو رياء ...

وكان صوتها عميقا حين تتحدث وكان عمقه يفيض حنانا عندما ترسله غناء فى الفضاء ...

وكانت من أبرع القرويات فى صنع الفطائر والشربات وأنواع الجبن المختلفة . وكانت بيوت القرية تستغل هذه الناحية فيها فتستأجرها لقاء قروش هزيلة لتصنع لها بعض هذه المنتجات الريفية ومن هنا ذاع صيتها . ويكفى ان يعرف ان هذه الفطائر من صنع شلبية ليتأكد الجميع انها أشهى فطائر فى القرية كلها ...

وفى الاعوام الماضية حين كانت جدتى تجدنى راغبا عن زيارة القرية كانت تغرينى بأن شلبية قد تفننت فى صنع فطائر من نوع جديد !

مسكينة جدتى اليوم ، فانها لن تجد أبدا ما يغرينى بزيارة القرية ...

* * *

مرة أخرى .. لقد ماتت شلبية . ولكنها خلفت وراءها قصة استطعت أن التقطها من شفاه أهل القرية الذين ودعوها آسفين الى مقرها الاخير ..

والنقطة التى أستطيع منها بداية القصة هى تلك التى طرقت عندها شلبية سن العاشرة من عمرها ، فقد نامت ليلة بجوار أمها المريضة واستيقظت فى الصباح لتستنشق نسيم الحياة بلا أم ..

ويومها قال لها أبوها : لقد أصبحنا وحيدين ياشلبية وأنا فلاح عجوز لا أستطيع الزواج والفلاح دائما فى حاجة الى امرأة بجانبه فانسى ياشلبية انك صبية صغيرة وضعى نفسك فى حياتى مكان أمك .

وحملت شلبية العبء صغيرة وصارت كامرأة لابيها تقوم بكل الاعمال التى كانت أمها تقوم به ..

تصحو مع الفجر لتذهب الى النهر لتغسل ملابس أبيها على شاطئه ثم تعود حاملة جرة الماء الى بيتها أقصد ذلك الكوخ الذى قبع فى تواضع بجوار مقابر القرية والذى لم يكن هناك من فارق بينها وبينه سوى ان به أنفاسا حية تتردد .

وكان عليها بعد العودة ان تعد أكواب الشاى الاسود الذى هو كل طعام الافطار لها ولابيها ثم تذهب معه الى الحقل حيث يستغرقها عمل ساعات طويلة . فتارة تطهر القطن من دوده وتارة أخرى تنزع من الارض الاعشاب الطفيلية التى تضر بالزرع وتارة ثالثة تسير وراء المحراث تبذر الحب الذى سيينع يوما عن كل شهى هى محرومة منه !

وكانت تعود بعد هذه الساعات الى بيتها ووجهها مبلل بعرق الكفاح الملوث بتراب الارض الطيبة لتعد طعام الغداء المكون من قطع عيش أسود وبصلتين وملح وربما قطعة من جبن قديم فى أوقات الفرج وتودع كل هذا فى (منديل محلاوى كبير) وتنطلق به الى الحقل من جديد وفى ظلال احدى الاشجار تجلس مع أبيها لتناول الغذاء فاذا احتاج أحدهما لجرعة ماء تساعده على ابتلاع العيش الاسود مال بفمه على الترعة يرتشف الماء والبلهارسيا والانكلستوما! فاذا انتهيا من طعامهما لم ينسيا أن يقبلا بطن يديهما وراحتيها عدة مرات علامة الرضى والقنوع

وقد تستأنف شلبيه مع أبيها بعد ذلك العمل فى الحقل من جديد أو تذهب الى أحد بيوت القرية تساعد أهله فى صنع خبز أو فطائر

أو بعض الجبن لقاء رغيفين أو فطيرة تحملها الى بيتها سعيدة بأن تشارك أباها فيها عندما يعود من مقهى القرية الذى يضيع فيه الوقت بعد انتهاء عمله بالحقل عند الغروب .

ومع الزمن صارت شلبية آلة .. مجرد آلة ليس فى مقدورها الا أن تعمل .. لا راحة .. لا أمل ... لا سعادة .. لا شىء .. فقط آلة ... مجرد آلة !

* * *

ولان شلبية بدأت حياتها الريفية مبكرة وانغمست من صغرها فى صنع الخبز والفطائر والجبن والكعك وغيره من صناعات البيوت الريفية فقد صارت صانعة ماهرة تتنافس البيوت على استئجارها فى المواسم والافراح وطبقت شهرتها القرى المجاورة وأصبح من مميزات قريتنا الاساسية انها أنجبت شلبية بنت محمدين ..

ورأى محمدين أن ابنته غدت كتلك الدجاجة التى سمع عنها فى الاساطير تبيض ذهبا .. وضحكت أعماق العجوز فرحا وكف عن العمل فى الحقل وراح ينفق وقته بين شرب الشاى الاسود فى بيته (وشرب المعسل) فى مقهى القرية . وقال لابنته : ياشلبية لقد صرت هرما لا أقوى على العمل وأنت الان شابة تتخاطفك بيوت القرية . سأستريح ياشلبية وليس كثيرا عليك أن تتكفلى باطعامى وراحتى فى آخر أيامى !

وابتسمت شلبية فى براءة وانطلقت .. انطلقت الالة فى جنون تعمل أكثر من ذى قبل لتوفر لابيها الشيخ الراحة والطعام ولو كان ذلك على حساب راحتها وحياتها .. !

وفى خلال ظلام المتاعب الذي كان يحتويها لاح لها شعاع من نور باسم وكان هو عليوه الفلاح الشاب الذى كثيرا ما لعب معها تحت شجرة الجميز العتيدة فى سنوات الطفولة العشر الاولى ..

وكان عليوه واضحا فى اتجاهه.. انه يريد الزواج من شلبية وكانت هى لا تستطيع أن تتفوه بكلمة يفهم منها موافقتها على عليوه زوجا والا كان ذلك جرما شنيعا ولكن ابتساماتها المشرقة واحمرار الخجل الذى يكسو وجهها الشاحب كلما ذكر اسم الفلاح الشاب أمامها ... كان كل هذا من علامات ترحيبها بعليوه كزوج ... كشريك لها فى حياتها ...

وتقدم عليوه لمحمدين يطلب يد شلبية ...

وقال محمدين فى عنف : لا !

وعرفت القرية ان سبب الرفض هو ان عليوه لم يكن لديه الثمن الذى يشترى به شلبية بنت محمدين . والمعروف ان الزواج فى مصر مجرد صفقة تجارية .. كل سلعة .. كل زوجة .. لها ثمن .. لها سعر !!

ولم يكن الشيخ محمدين من الغباء بدرجة أن يبيع الدجاجة التى تبيض له ذهبا بسعر رخيص كالذى عرضه عليوه ..

وهكذا فشلت صفقة زواج عليوه بشلبية وخبا شعاع النور الباسم الذى أضاء ظلامها زمنا ...

ومضت الالة فى سيرها ومضى محمدين ينفق وقته بين البيت والمقهى وكأن شيئا ما لم يحدث !

وضاع من عمر الزمن سنتان قبل أن يتقدم الحاج عمر الى محمدين طالبا شلبية وأفلح الحاج الذى لم يتجاوز الخمسين من عمره فى أن يشترى الدجاجة التى تبيض ذهبا فقد كان الثمن الذى دفعه لمحمدين محترما.

وانتقلت الشابة المسكينة باستسلام من بيت أبيها الشيخ . الى بيت زوجها الكهل .

والواقع ان الحاج عمر لم يدفع فى شلبية هذا السعر المرتفع الا لانه يعلم أنه سيجنى من ورائها أضعافه المضاعفة .. والمعروف عن الحاج عمر أنه كان دائما تاجرا ناجحا . وفى ظله التهبت الالة عملا وكدحا واتسع نطاق عملها فراحت تتنقل بين القرى المجاورة وراح الضعف والارهاق يسخران بجسدها ونفسيتها ولكن هذا لم يكن أبدا محل اهتمام الحاج عمر أو حتى اهتمامها هى .. ان من واجبها أن ترهق نفسها وان تكد فى سبيل تضخيم جيب سيدها بالمال ..

وحقيقة انه لم يكن لها

البقية ص ٤٥

حيثما تكون - فى أى
«بوفيه أوميلك بار»

أطلب "أوفالتين" باردًا أو مثلجًا .. أو حضّره فى مكتبك . فهو المشروب الصيفى الأمثل لتروى به عطشك ولتكسب مزيدًا من القوة والنشاط .

أوفالتين

فهو غذاء مقو يتكون من مجموعة مركزة من اغنى العناصر الغذائية الطبيعية مثل : لبن البقر الطازج الدسم وحمير الشعير النقى والفيتامينات والاملاح المعدنية اللازمة للجسم

باردًا أو مثلجًا

نزيف الأنف

من دراسات بنت النيل

يحدث أن يصاب ابنك بنزيف فى أنفه .. وترتاع بعض الامهات لهذا الحادث بينما لايأبه له البعض الاخر ويهمله اهمالا تاما . ويجدر بنا هنا أن نحاول فهم هذا النزيف وأسبابه .

أسباب النزيف

يكون النزيف أحيانا علامة ابتداء مرض الحصبة أو الحمرة . ولكن فى غالب الاحيان لا يكون الا حادثا بسيطا لا علاقة له بأى اضطراب داخلى ويحدث فى هذه الحالة الاخيرة من جراء انقطاع وعاء دموى دقيق من أوعية الانف الدموية . والواقع ان هذه الاوعية سطحية وينفجر الدم منها بسهولة . وفى معظم الاحيان يكون سبب هذا النزيف ضربة أصابت الطفل أثناء لعبه . وفى أحيان أخرى تكون الحرارة سبب هذا النزيف كأن يمضى الطفل يومه فى الشمس أو فى غرفة حارة أو بالقرب من فرن حمام

لايقاف نزيف الانف

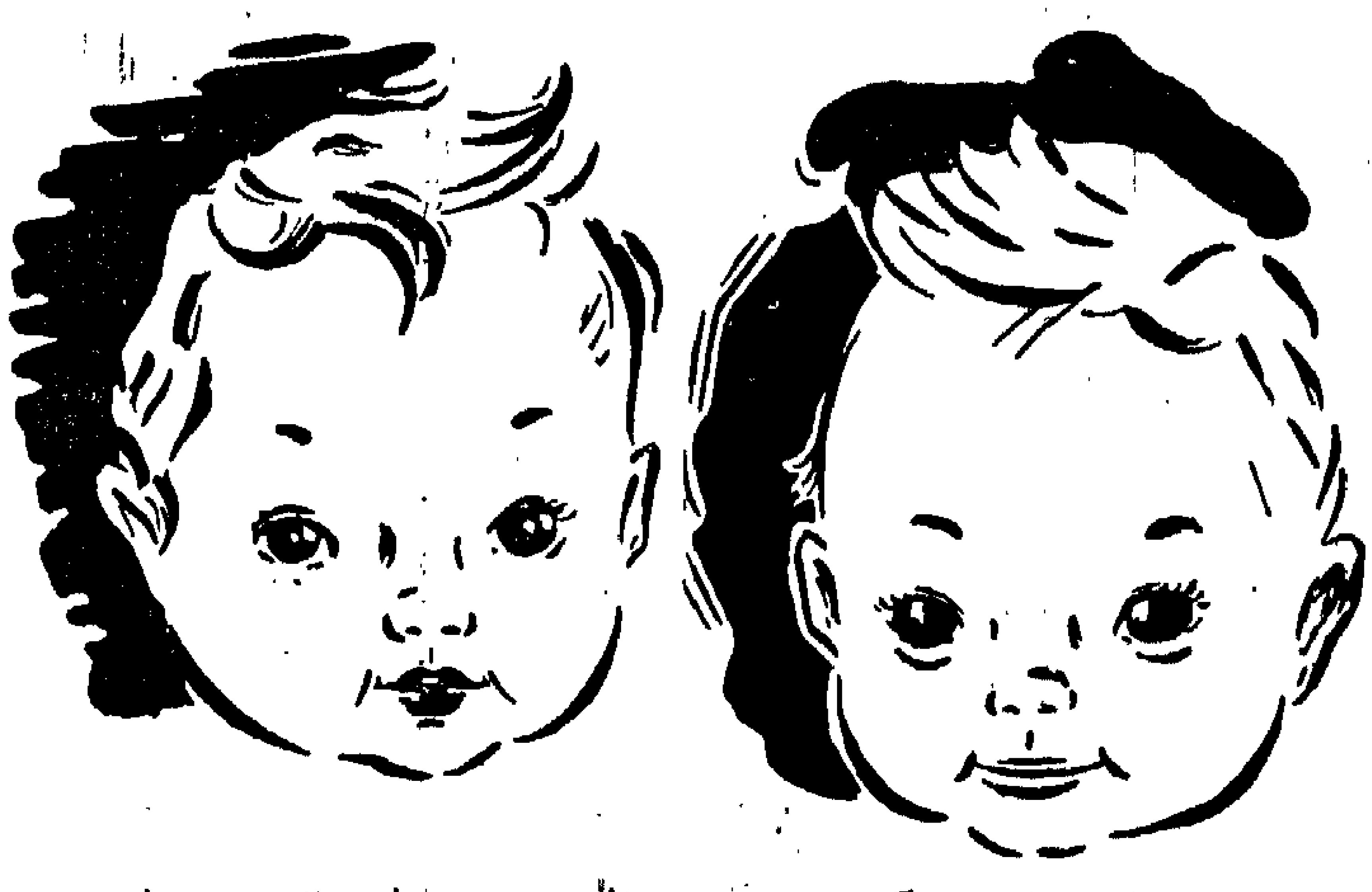
يكفى فى غالب الأحيان أن نجعل الطفل يحنى رأسه وأن نضغط على فتحتى الانف بالابهام والسبابة لمدة خمس دقائق على الاقل . ويقوم كثير من الناس برفع الرأس الى الخلف وهذا خطأ كبير لان الدم فى هذه الحالة يسيل فى الزور ولا يمكن ايقافه فى هذه الحالة فى حين أن أحنينا الرأس الى الامام وقفلنا فتحتى الانف فان الدم يتجمع فى الانف ويتجمد فيسد الجرح ويوقف النزيف

ان استمر النزيف

ان لم يتوقف النزيف بعد هذا الاجراء السريع عليك بقطنة طبية مغموسة فى محلول ماء الاوكسيجين وضعيها فى الفتحة التى ينزف منها الدم . انها طريقة فعالة لايقاف النزيف

ويحدث أحيانا أن ينزف الدم من الانف دون أن يشعر به الوالدان . فان كان الطفل نائما على ظهره وبدأ نزيف الانف فان الدم ينحدر فى هذه الحالة الى الزور ومنه الى الامعاء مما يسبب أحيانا القئ وترتاع الام عندما تجد ولدها يتقيأ دما فى حين ان الانف هو مصدر هذا الدم

ان نزيف الانف لا يتسبب فى أى ضرر للجسم على وجه العموم . على انه لو حدث مرارا فمن المستحسن عرض الطفل على الطبيب ليتأكد من أن الانف خلو من كل ما يعرضه لهذا النزيف المتكرر .



فى البلد وباء تيفود

للدكتور مصطفى الديوانى

انتشرت حمى التيفود هذا الصيف بشكل واضح قل ان شاهدت له نظيرا . ورغم الوعى الصحى الذى لمسناه فى أفراد الشعب فى السنوات الاخيرة فان حمى التيفود أمكنها أن تحتل مكانا محترما بين أوبئة الموسم . والذى لاحظته انها لا تعرف فارق السن . فهى تصيب أحيانا أطفالا لا يتجاوز سنهم بضعة شهور وتظهر فيهم على شكل نزلة معوية أو دوسنطاريا يصحبها ارتفاع مخيف فى الحرارة وتفشل فيها جميع الادوية المعروفة كالسلفا وغيرها ثم سرعان ما تختفى الاعراض باعطاء دواء الكلوروميسفين . وقد يثبت تحليل الدم وجود المرض . ومعظم الحالات التى شاهدناها فى القاهرة ظهرت فيها الاعراض عقب العودة من المصيف مما يدل ان العدوى بدأت هناك وذلك ناتج فى الغالب من كثرة الازدحام والذباب وفى اعتقادى انه اذا عدل الفاكهى وبائع الخضر عن التمسك بمبدأ أن فى الذباب شفاء فان حالات التيفود تقل كثيرا فحذار من السماح لاطفالنا بأكل الخضر النيئة أو الفاكهة التى تراكم عليها الذباب . دون غسلها أو تعقيمها جيدا . ويجب ألا ننسى أن التطعيم ضد التيفود له فائدته رغم التشكيك فى مفعوله . وياحبذا لو واظبنا على تطعيم أطفالنا فى بداية الصيف من كل عام، وبذا نعطيهم فرصة أكبر لوقايتهم من مرض مضايق حينا وفتاك حينا . وحذار من الافراط فى أكل المثلجات التى لا تضمن مصدرها وخاصة فى المحلات العامة أو التى يوزعها الباعة السريحة .

مشاكل الحمل والولادة

• أول ما ينبغى أن تفكر فيه السيدة أن الحمل والولادة عمليتان طبيعيتان ولا خوف منهما اطلاقا

• وثانى ما ينبغى أن تفكر فيه السيدة أن تختار لها طبيبا خاصا تثق فيه وتعتبره خط الدفاع الاول ضد أى طارىء ، فتستشيره ولا تخفى عنه شيئا وتزوره فى فترات منتظمة لا تقل عن مرة فى الشهر

• لا يستحسن زيادة وجبات الطعام من حيث الكمية فهذا خطأ شائع لان كثيرا من سيداتنا يعتقدن أن الجنين يسىء الى الحامل اذا لم تزد طعامها ، ولكن ينبغى أن تكثر من شراب اللبن وتأخذ حقن الكلسيوم بشرط ألا تتغالى فى ذلك

• يستحسن أن تداوم الحامل على ممارسة بعض الالعاب الرياضية وأفضلها هو المشى ولتحذر كل حامل الرياضات المتعبة كالتنس والدراجات والسباحة فتلك الالعاب قد تعرضها للاجهاض ولا مانع من أن تستمر الحامل الموظفة فى عملها ووظيفتها حتى الشهر التاسع فليس فى ذلك ضرر عليها

• تفضل الملابس الواسعة فى حالة الحمل ابتداء من الشهر الاول حتى لا يكون هناك ضغط على الثديين أو على البطن ، أما من ترهلت بطنها فيمكنها استعمال حزام للبطن يساعد على رفع الرحم ويعاون على اعتدال الجنين

• لتحذر كل حامل الامساك فانه ضار جدا حيث تتسبب عنه أحيانا اضطرابات تصيب المجارى البولية، وخير علاج للامساك عند الحامل هو سائل البرافين لان المسهلات الاخرى قد تسبب للحامل اجهاضا مباغتا

صديقة العبيد

في نفس السنة التي اشترى فيها الرئيس جيفرسون أرض لويزيانا ، عاشت في جزيرة تانتكوت على جنوب رأس كود ، عائلة كوفن المكونة من المستز كوفن وأطفالها الستة : أما الاب فكان متغيبا لا يعرف مصيره أحد ، اذ كان بحارا تعود على الاسفار الطويلة الشاقة ، وكان يذهب الى الصين والى جنوب أميركا ليبادل التجار هناك بالحرير وبالخزف وبالشاي

وفي يوم من الايام سألت لوكريشيا الصغيرة ـ وكان عمرها تسع سنوات ـ عن الاب ، فطفرت الدموع في أعين المسز كوفن وقالت : أخشى أن يكون أبوك قد مات لقد مرت الشهور الطويلة ولم نسمع عنه أي خبر • ومنذ ذلك اليوم قررت لوكريشيا الصغيرة في ذات نفسها أن تكون سندا وعونا لامها البائسة •

وبالرغم من ان لوكريشيا لم تكن أكبر اخوتها • الا انها كانت دائما تتزعمهم • كانت نشيطة ذكية الفؤاد، سريعة الخاطر حتى أنهم كانوا يلقبونها في المدرسة بلقب (سبتفاير) أي القاذفة بالنار لطبيعتها الحادة وقلبها الملتهب • ولكن كلما كبرت لوكريشيا في السن ، كلما استطاعت أن تراقب وجدانها وتتحكم في سلوكها العام •

وكانت كلما مرت الايام ، كلما زاد جزع الام وانقطع أملها في عودة زوجها ولكن في يوم من الايام وعلى غير انتظار عاد الكابتن كوفن بعد غياب ثلاث سنوات، لقد فقدت سفينته واضطر الى الترحال من بلد الى بلد طلبا للرزق والقوت • وما أعظم سرور أبنائه عندما كان يجلس ويقص عليهم مغامراته والاحداث التي مرت به وكيفية حصوله على ثروة طائلة تمكنه من استيطان بلده في المستقبل وعدم اضطراره الى المغامرة والسياحة • وبعد ذلك ، انتقلت الاسرة بكامل عددها الى بوسطن • وهناك التحقت لوكريشيا وأخت لها بالمدرسة الاولية الشعبية • كانت هذه المدارس العامة مكروهة من الاغنياء لانها تسوى بينهم وبين الفقراء في كل شيء • ولهذا السبب كانوا يكرهون الحاق أولادهم فيها ولكن الكابتن كوفن لم يكن يدين بمثل هذه الفروق لانه كان من طائفة (الكويكر)

وكان يقول دائما : (يجب أن تختلط بناتي بكافة طبقات الشعب ، ويجب أن يبتعدن عن الزهو وعن الاختيال الكاذب •) وهكذا ذهبت لوكريشيا الى المدرسة الشعبية ، وهناك تزودت بخبرة وبتجارب نفعتها طوال سني حياتها ثم انتقلت بعد ذلك الى مدرسة داخلية يديرها الكويكر • ولما كانت متقدمة دائما في دروسها ، عينها المشرفون في وظيفة خالية للتدريس •

وكان من بين المدرسين الذين عرفتهم هناك ، شاب عمره ٢١ سنة ، طويل القامة أزرق العينين ، كبير الشبه بالرئيس توماس جيفرسون واسمه جيمس موط • وأعجب هذا الشاب بذكاء لوكريشيا وهام بها وسرعان ما خطبها من أهلها

في ذلك الحين ، كان

البقية ص ٤٤

الرشاقة بلا دواء ورجيم

ان انقاص السمنة من المشاكل التى قلما يصل فيها الانسان الى حل مرض ذلك لان البدين يجد نفسه مضطرا الى سلسلة لا نهاية لها من الحرمان لا تؤدى فى نظره الى نتائج ايجابية تعادل هذا الحرمان . فقد ادخل كثير من التعديل على نظام حياته وقد اضطر الى حالة من الكبت الارادى والرقابة الشخصية تسبب له ارهاقا كبيرا .. وهذه كلها أمور لا يقبلها الا على مضض وتنتهى به الى أن يهمل أمر نفسه فى معظم ما يفرض عليها من حرمان وهذا يؤدى به الى نتائج غير محمودة اطلاقا .

فالطبيب يأمره بأن يحرم نفسه من هذه أو تلك من المأكولات على حسب تشخيصه لاصل السمنة . فهناك مريض يحرم نفسه من أكل أنواع النشويات وآخر يستثنى له منها الزبد وثالث الزيت النباتى .. وكلهم يحرم من اللحم الدسم والاغذية كثيرة التوابل والحلوى المصنوعة والكريمات والمأكولات التى يدخلها سكر وعلى أى الاحوال فان الطبيب يخدع نفسه لانه أدرى الناس بأن تعليماته ستتبع بعض الوقت ثم ينصرف مريضه عن العمل بها لاسباب متباينة وفى نفس الوقت منطقية ومعقولة منها صعوبة اعداد نوعين مختلفين من الطعام لعائلة واحدة لا سيما فى ثنايا الضيق المالى المستحكم فى سواد الشعب ومنها استحالة مقاومة اغراء المحظور لان كل ممنوع مرغوب فيه والبدين يضطر الى مقاومة اغراء المأكولات المحظورة التى يرى أفراد أسرته يأكلون منها وهذا الاغراء يتجدد كل لحظة وعند كل وجبة ويكاد يستحيل على المريض الاسترسال فى مقاومته .

ولكن هناك طريقة جديدة فى مكافحة السمنة المفرطة توصل اليها طبيب بعد تجارب عديدة ووجد انها مجدية للغاية . وهى تعتمد أساسا على نوع من الحرمان خفيف الوطأة سهل التنفيذ هو الغاء وجبة المساء مرة أو مرتين أو ثلاث مرات فى الاسبوع على حسب التعليمات وهذا الالغاء يجب أن يسير على نظام خاص نوضحه فيما يأتى :

فى اللحظة التى يجلس فيها البدين عادة الى المائدة لتناول وجبته المسائية ينبغى عليه أن يشرب ثلاث أكواب من الماء القراح دون أن يضيف اليه سكرا أو ليمونا أو مشروبا روحيا أو أى شىء آخر ... وهذه الاكواب الثلاثة يشربها المريض على فترات متفاوتة من الزمن تفصل بينها خمس دقائق .. وبعدئذ يغادر المريض ــ والسمنة مرض أحيانا ــ مسكنه ويأخذ فى نزهة تستغرق قرابة ساعة أو يذهب الى السينما حيث يلهيه ما يرى عن التفكير فيما يحس من جوع .

وعند أوبته من نزهته أو من السينما يحذر تماما من أن يتجه الى دولاب حفظ المأكولات ان كان يشعر بفراغ فى معدته .. وانما يكتفى بشرب كوب رابع من الماء يذهب بعده الى الفراش لينام .

وأكواب الماء التى يتناولها البدين على فترات متقاربة تغسل المعدة وتزيل الافرازات المعوية وتقضى بذلك على الشعور بالجوع وهى مع ذلك لا غنى عنها لاتمام عمليات الجهاز الكلوى وعمليات ترطيب الاعضاء

كيف تختارين مشطك

هل تعلمين ان اختيار الامشاط مهمة ليست سهلة ؟ فاذا ذهبت الى أى محل تجارى قدم لك البائع عددا كبيرا من الامشاط لتنتقى منه ما يناسبك . وفى أكثر الاحيان تركزين اختيارك على لون المشط وشكله الخارجى دون أى اعتبار آخر . وقد رأينا أن ننشر هنا بعض النصائح التى من شأنها أن تسهل لك مهمة هذا الاختيار .

أولا : يجب ألا تكون أسنان المشط مدببة حتى لا تجرح جلدة رأسك

ثانيا : أنظرى الى أسنان المشط خلال الضوء وتحققى من انها سليمة ومستقيمة حتى لا تتعلق بالشعر .

ثالثا : تأكدى من خفته وليونته . فالمشط الصلب يقطع الشعر

رابعا : اختاريه من النوع الذى يغسل بالماء الساخن والصابون

خامسا : واذا كان شعرك كثيفا اختارى مشطا متينا لان المشط الضعيف لا يدخل الشعر بسهولة وغالبا ما ينكسر فيه

سادسا : واذا كان شعرك غليظا فعليك باختيار مشط ذى أسنان متباعدة

سابعا : لا تسرحى شعرك بعنف حتى لا تؤذى أرضية رأسك ولا تقتلعى جذور شعرك . استعملى ناصية الاسنان الدقيقة بعد أن تكونى قد مشطت شعرك بالناحية الغليظة .

ويجب على البدين أن يراعى بنوع خاص عدم الجلوس الى المائدة أمام ذويه ومشاهدتهم يأكلون بل يجب عليه ألا يبقى فى حجرة مجاورة لحجرة طعامهم حتى لا يسمع حديثهم وأصوات آنيتهم وحتى لا يشم رائحة طعامهم يجب عليه اذا أن يلزم نفسه بمغادرة منزله

وهذه التعليمات تنصب على وجبة المساء لانها الوجبة التى تكسب الجسم سمنة . فوجبة الظهر تستهلك فى نشاط الامسية أما الهضم البطىء واما الامتصاص البطىء اللذان يحدثان بينما يكون الجسم ساكنا هادىء الحركة فى هجعة الليل فهذان هما السبب المباشر لتكوين المستودعات الدهنية فى الجسم

وهذه التعليمات الواجب اتباعها فى حرمان الجسم من وجبة المساء وهى تعنى الشخص العادى الحجم (طوله حوالى ١٧٠ سم) ٠

الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ كيلو جراما : يلغى وجبة واحدة فى الاسبوع

الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ الى ١٠٥ كيلو جراما : يلغى وجبتين فى الاسبوع

الشخص البالغ أكثر من ١٢٠ كيلو جراما : يلغى وجبة كل يومين

وهذه الطريقة فى ازالة السمنة اذا نفذت طبقا للتعليمات التى حددناها تؤدى الى نتائج اجدى وانفع من كل النتائج التى يصل اليها المريض باتباعه لكل الطرق أو الوسائل الاخرى مجتمعة لانها سهلة ميسورة التنفيذ ولا تضايق المريض فى شىء وتترك له كل الحرية اللازمة لتنظيم حياته على النمط الذى يراه دون أن يتقيد قبل نفسه بقيود معينة تضايقه وسرعان ما يزيلها .

النظام صديق الجمال

هيا معى نجرى هذه التجربة السهلة البسيطة اننا سنزور معا بعض حجرات الحمام الموجودة فى منازل بعض أثرياء المدينة . ألا ترين أنه ينقص معظمها الترتيب والنظام فرشات البودرة هنا والمشط هناك والفرشة على الرف الزجاجى وبعض قطع القطن على الرف الآخر يالها من فوضى !

والواقع ان عددا كبيرا من سيداتنا لا ينظمن أدوات تجميلهن . وهن يحلن صيدليتهن الصغيرة المعلقة الى حائط من حوائط الحمام الى ساحة قتال اختلط فيها الحابل بالنابل ..

انها بلا شك عادة ذميمة لا نوافقك عليها . فان مستحضرات التجميل وأدواته فى حاجة الى أن تصان من الغبار ومن الجراثيم التى قد تعلق بها . وقد ظهر ان عددا كبيرا من الحبوب والبقع الحمراء سببها الاهمال فى نظافة هذه الادوات أو المستحضرات التى تتخلل البشرة . وان تركنا النظام جانبا فانه لا يمكننا ان نتساهل فى مسألة النظافة لان عليها تتوقف صحة البشرة .

ان لديك بلا شك صيدلية منزلية صغيرة وقد ذكرنا لك فى أحد أعدادنا الاولى ما الذى يجب أن تحويه . لم لا تلحقى بهذه الصيدلية خزانة صغيرة تخصصينها لجمالك ؟ ان صنعها أو شراءها لن يكلفك مالا كثيرا

ضعى فى هذه الخزانة الصغيرة مستحضرات الجمال وأدواته ولا تضعى فيها أى شىء خلاف ذلك

مرآة الجمال

وأول ما أنت فى حاجة اليه مرآة . ان فى بعض الدواليب مرآة خارجية ولكننا لا ننصحك باستعمالها ذلك لانها لا تجدى كثيرا فى مسائل الجمال اذ أنه لا يمكن نقلها من مكان الى آخر . ليكن لديك مرآة يد تعلقينها بباب الخزانة من الداخل وتأخذينها ان أردت بالقرب من النافذة أو تحت المصباح لترى وجهك بوضوح ويجب أن تعلمى ان هذه المرآة مخصصة لتفحصى بها بشرتك ولتريك عيوبك لتتمكنى من اصلاحها .

وانا نفضل لك المرآة المقعرة التى تكبر صورة الشىء الذى تعكسه فانها تساعدك على دراسة بشرتك وفحصها فحصا كاملا . فهنا نقطة سوداء تكاد تكون غير ظاهرة وهناك شعرة لا تلحظها العين المجردة وفى امكانك ان تنزعيها بالملقاط قبل أن يراها أحد .

ملقاط الشعر

أداة لابد منها للتجميل لذا وجب عليك أن تختاريها بعناية تامة . واياك أن تشترى ملقاطا ذا حافة قاطعة فانه لا يقوم بالمهمة المطلوبة منه لانه يقطع الشعرة بدلا من أن ينتزعها من جذرها فتنمو أقوى مما كانت وتكسب البشرة خشونة غير مستحبة . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يجب أن يكون الملقاط دقيقا ليمكن مسك كل شعرة على حدة . وهذه صفة فى غاية الاهمية عندما نريد نتف الحواجب فانه يحدث أن نفسد شكل حاجبينا لاننا انتزعنا شعرة أكثر من اللازم . تأكدى من

أن طرفى الملقاط ينطبقان على بعضهما تمام الانطباق والا عرضت بشرتك للتهيج من كثرة اعادة محاولة نتف الشعرة نفسها · بيد أن تنظيف الملقاط بالكحول بعد استعماله واجب محتوم · ضعيه بعد ذلك فى فوطة ماكياج فى انتظار استعماله مرة أخرى ·

الاظافر

الاظافر فى حاجة الى مبرد طيب ويستحسن عدم قص الاظافر بل بردها كل يومين أو ثلاثة أيام للمحافظة على طولها الذى تحددينه لها ·

اختارى المبرد ناعما لتحصلى على أظافر ذات شكل بيضاوى وذا وجهين لتقصرى الاظفر بالوجه الدقيق · اشترى أيضا مبارد صغيرة من الكارتون لتكفلى لاظافرك نعومة لاغبار عليها ·

لا ضرورة من اختيار مبرد ذى رأس مدبب لتنظفى بـه أظافرك فى الوقت نفسه · لان تنظيف ما تحت الاظفر بآلة من الفولاذ يفسدها · استعملى لهذا الغرض الفرشاة الخاصة بالاظافر أو قطعة الخشب الصغيرة المصنوعة من خشب البرتقال والتى تباع فى محال أدوات التجميل ·

ولاظافر القدمين لابد لك من ملقط صغير تنظفينه بالكحول بعد استعماله مباشرة ·

حجر الحمام

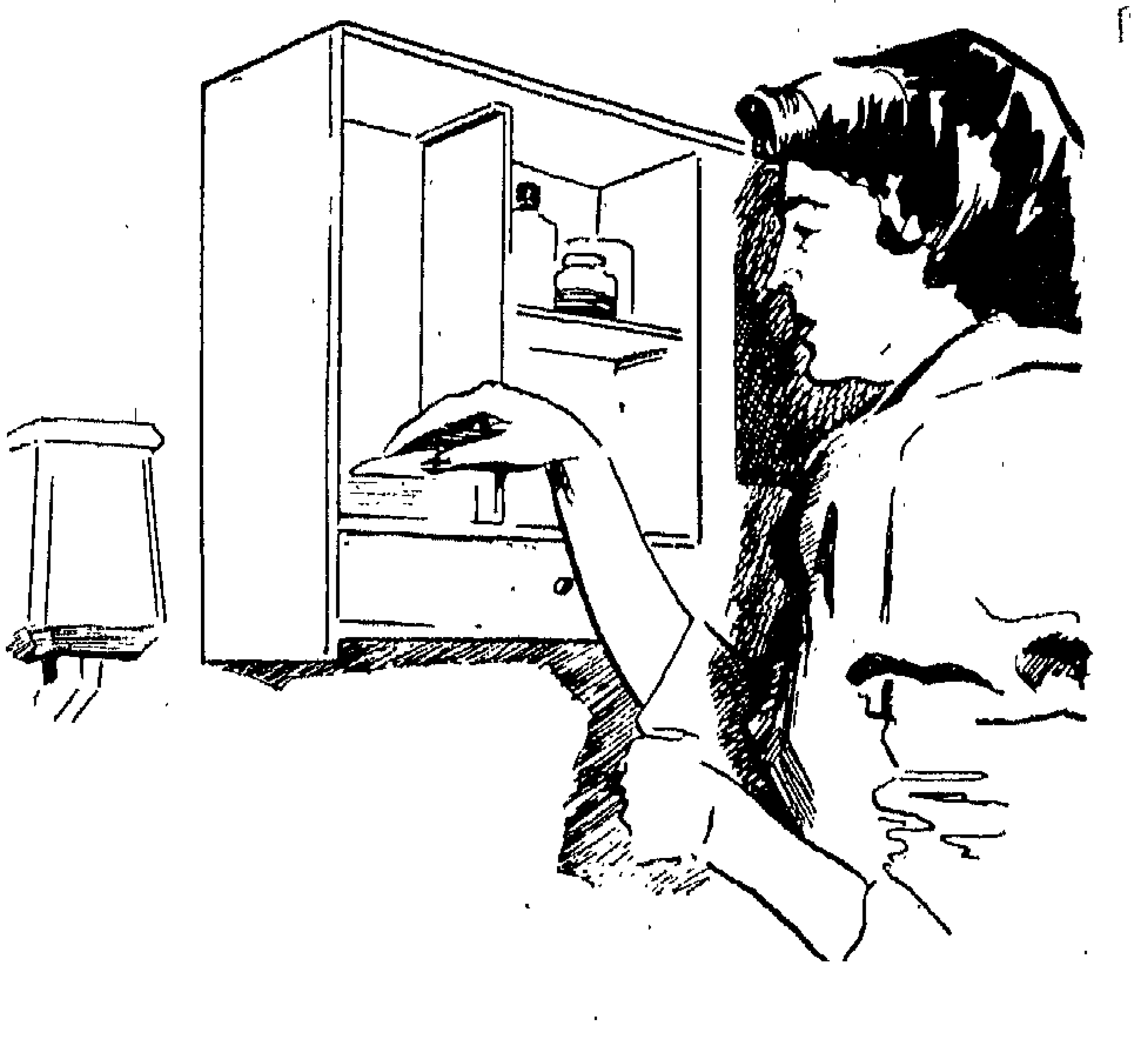
لابد لك أيضا من اقتناء حجرين للحمام حجر خشن وآخر ناعم · ويستخدم الثانى لاطراف أصابعك التى اخشوشنت من الاعمال المنزلية · قومى بدعك أصابعك يوميا بهذا الحجر دعكا خفيفا ·

أما الحجر الخشن فهو لاسفل قدمك · حكى قدميك به ان أردت منع ظهور الكالو أو الجلد الميت . وإياك أن تحكى الجلد الميت بحجر ناعم فانه يزيد سمكه ·

مستحضرات التجميل

ضعى الان فى الجزء الخالى من خزانتك أوانى وزجاجات مستحضرات التجميل · ولا يتسع المقام للتحدث عن أنواع هذه المستحضرات وكل ما نريد أن نقوله هو أن تختارى المستحضر الذى يتفق وسنك ونوع بشرتك ·

ولكن لابد لك أن تخصصى مكانا للقطن المعقم ولفوط الماكياج · ضعى القطن فى علبة من معدن · أما فوط الماكياج فاشتريها من النايلون لتوفرى غسلها وكيها · وان فى محال بيع أدوات التجميل أنواعا كثيرة فاختارى ما يناسبك



يختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكنسن

ATKINSONS

المدالية الذهبية

ماء كولونيا

ج. ا. اتكنسن ليمتد ٢٤ شارع أولد بوند ، لندن ، انجلترا

X.AEC. 108.1.785.56

ساهمى فى النهضة النسائيه

تطوعى فى حركة اتحاد بنت النيل

لمكافحة الامية بين النساء

للمرأة فى التاريخ نصيب

أم المستنصر

للدكتور علي ابراهيم حسن

كان للمرأة فى العصر الفاطمى شأن يذكر ، فكثيرا ما تدخلت فى شئون الدولة ، وأثرت على مجرى الحوادث الجارية • ومن أبرز هؤلاء ، السيدة « أم المستنصر » زوجة الخليفة الظاهر الفاطمى أبى المستنصر

ولم يرد فى المراجع العربية أو الافرنجية ذكر الاسم الاصلى لام المستنصر فقد أغفلت تلك المراجع ذكر هذا الاسم ، واكتفت بنسبتها الى ابنها المستنصر الذى اعتلى العرش بعد وفاة أبيه الظاهر ، وهو فى السابعة من عمره ، وحكم مصر مدة ستين سنة ، وهى أطول مدة حكمها وال أو خليفة أو سلطان فى مصر فى العصور الوسطى •

وأم المستنصر سيدة سودانية ، ناصرت أبناء جلدتها طول مدة حكم ابنها حتى صار للسودانيين من العامة والجند الحظوة لديها، وكان ذلكمن دواعى ذلك النزاع الطويل الذى قام بينالسودانيين والاتراك مما سبب الفتن والمجاعات التى سادت النصف الثانى من عصر الخليفة المستنصر الفاطمى •

قامت أم المستنصر بأعباء الحكم للاشراف على أعمال ابنها الخليفة ، لصغر سنه، ولم يكن له أى نفوذ فى البلاد ، بل كان مسلوب السلطة ، ينحصر النفوذ والسلطان فى يد أمه التى كانت تقيم اذ ذاك فى (قصر اللؤلؤة) الذى بناه زوجها الظاهر ، ويمتاز بحسن موقعه ، اذ كان الجالس فيه يتمتع بمنظر خلاب لرؤية مياه النيل تجرى خلف هذه الحدائق واعتبر لذلك من أحسن منتزهات العالم •

وقد ظهرت القاهرة ، فى أوائل عهد ابنها المستنصر، بمظهر القوة وفاقت غيرها من مدن العالم الاسلامى فى العظمة والعمران ، وكانت أسواقها ملأى بالتحف النفيسة ، وكان الامن مستتبا والهدوء شاملا • يدل على ذلك ما ذكره الرحالة الفارسىناصر خسرو من أن كل الفنادق والحوانيت والحمامات كانت ملكا للخليفة ، واتسعت رقعة الامبراطورية الفاطمية اتساعا عظيما

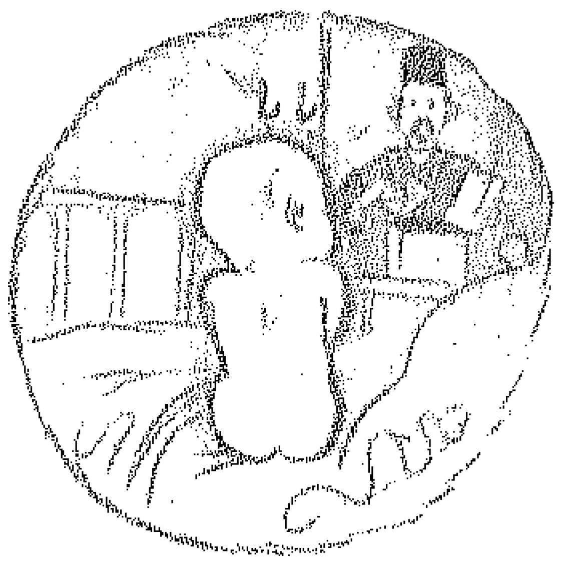
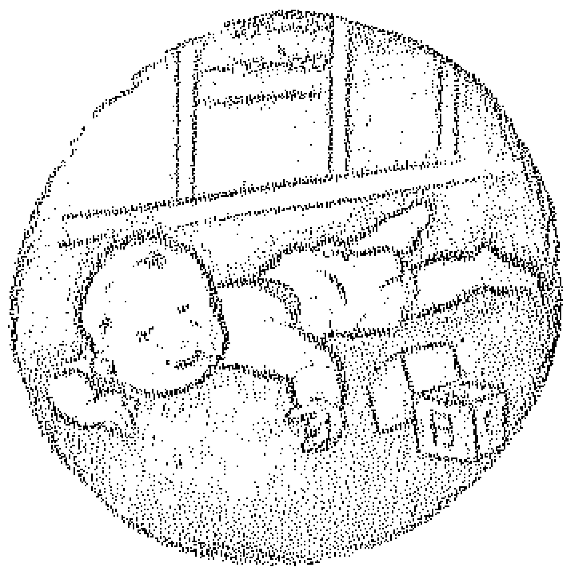
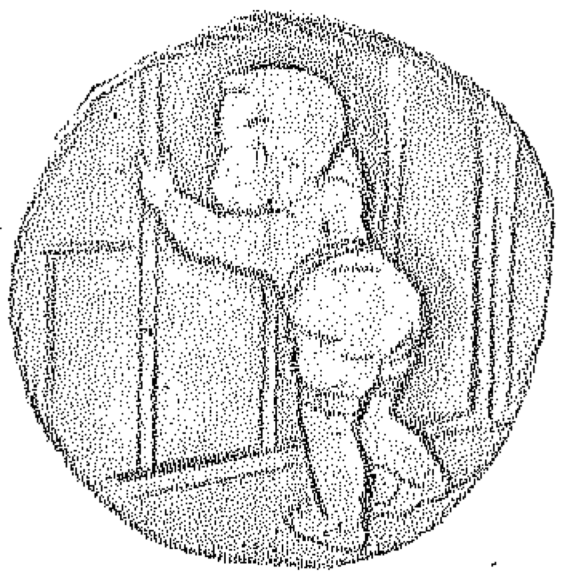
غير ان مصر لم تتمتع بالرخاء طويلا، فقد استقلت بلاد المغرب عن الدولة وتلتها بلاد اليمن ، وحلت بالقاهرة تلك الايام السود التى تعرف فى التاريخ باسم (الشدة العظمى) • وقد يبدو عجيبا أن تحدث مجاعة فى عصر الفاطميين الذين بلغت البلاد فىأيامهم حالة من الثراء ، أصبحت معها مضرب الامثال فى سائر الاقطار • ودونت عن مصائب هذا القحط والغلاء القصص المروعة ، حتى قيل انه كان يموت بمصر كل يوم عشرة آلاف نفس، وعدمت الاقوات حتى أكل الناس القطط والكلاب ، ثم خطف بعضهم بعضا ، وبيع لحم الانسان عند الجزارين وأكل الناس الجيف ، ووقفوا فى الطرقات يأكلون من ظفروا به ، ويخطفون الناس بالكلاليب • وحصد الطاعون الناس بمنجله حصدا ذريعا ، واكتسح الدور دارا بعد دار، لا فرق بين عظيم وحقير ، بل نالت المصائب من الجميع على السواء ، حتى ان الخليفة المستنصر نفسه باع أثناء تلك الشدة جميع ممتلكاته وما فى قصره من ذخائر وتحف وملابس ، ولما اشتد به الضيق باع مقادير لا تحصى من البلور والجواهر واليواقيت •

وتصادف فى وقتحدوث تلك الشدة التى استمرت سبع سنوات ، وقوع النزاع بين الجند والسودانيين الذين كانت تعتمد عليهم أم المستنصر السودانية الاصل ، وعددهم عشرة آلاف ، وبين الجند والاتراك الذين كان يرأسهم ناصر الدولة بن حمدان ، على أثر محاولة أحد الاتراك قتل أحد السودانيين ، الذين كانوا فى حاشية المستنصر خارج القاهرة فهجم عليه بعض العبيد وقتلوه ، فاستاء الاتراك مما

حدث، وأظهر لهم المستنصر براءته من الحادث ، ولكن الاتراك ثاروا نتيجة ذلك التحــدى من جـــانب السودانيين؛ وخلال ثورتهم نهبوا المدن ، وأتلفوا قصور الخلفــاء الجميلة ، وبددوا المجموعات الفنية التى لا تقوم والاحجار الكريمــة والمجوهرات ، وأغاروا على المكاتب المنقطعة النظير حتى تلاشى أغلب الــكتب التى كانت فى مكتبة القصر وفى دار العلم

وقدكانت الشدة العظمى وثورة الاتراك سببا فى ازديادحالة الخليفةالمستنصر وأمه سوءا ، حتى ان رسول الخليفة القائم العباسى عند حضوره من بغداد الى القاهرة رأى المستنصر جالسا فى احدى حجرات القصر على حصيرة بالية لابسا قبقابا وحوله ثلاثون من الخدم ، وتأثر الرسول من هذا المنظر المحزن ، ولم يتمالك نفسه من البكاء وأخبر ناصر الدولة ابن حمدان زعيم الاتراك بما رآه ، ومنح الخليفة مائة دينار فى كل شهر .

أمــا أم المستنصر ، قــد قبض عليها ناصر الدولة ، وأخذ منها أمــوالا وفيرة ، ولكنها تمكنت من الفـــرار هى وبناتهـــا الى بغـــداد . وهكذا اختفت أم المستنصر من المسرح السياسى فى مصر بعد أن اشتركت فى حوادث عصر المستنصر اشتراكا فعليا ، واعتبرت مسئولة الى حد كبير عن وقوع تلك الفتن الجامحــة اذ حكمــت عاطفتها بدل عقلها، ولو انها لم تتحيز لاحد العنصرين المتنــازعين من الاتراك والســـودانيين ، ووزنت الامور بمعيار الحكمة كى تتجنب تلك الكوارث ، التى أودت فى النهاية بكيان الدولة الفاطمية لما انهارت تلك الدولة الشيعية الفتية التى نـافست وبـزت الــدولة العباسية السنية المتداعية

مراحل نموّه ...

بعد ثلاثة أيام

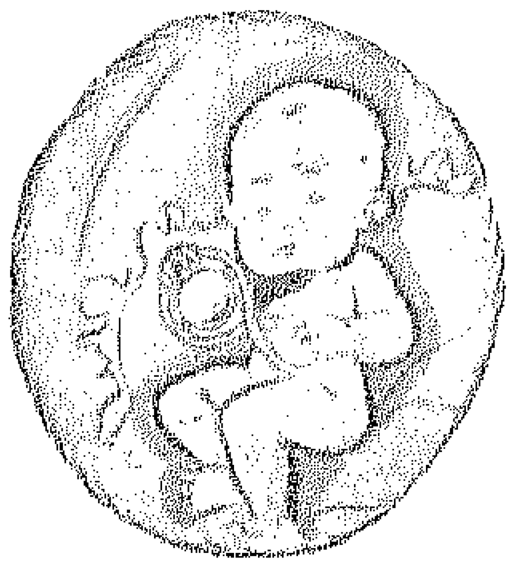
من عمره المديد يبدأ الطفل فى رؤيــة النور . ويتبع انتقال شعاع المصباح أمام عينيه . انه يكتشف أسرار الكون لاول مرة .

بعد ستة أسابيع

تبدأ حاسة السمع عملها أن طفلك فى هذه السن يحب ســـماع الاغانى . هل سيصبح فيما بعد موسيقيا كبيرا ؟

بعد شهرين

يتعرف الطفل على وجه أمه ويدرك انها كائن متميز عنه .



بعد شهرين ونصف

يبتسم الطفــل وكل فــرد من أفــراد الاسرة يدعى ان الطفل يبتسم له . ان فى هذه السن الصغيرة لا يبتسم الطفل الا للملائكة .

بعد خمسة شهور

يبدأ الطفل فى المناغاة فيعتقد الوالدان انه بدأ يتكلم

بعد خمسة شهور ونصف

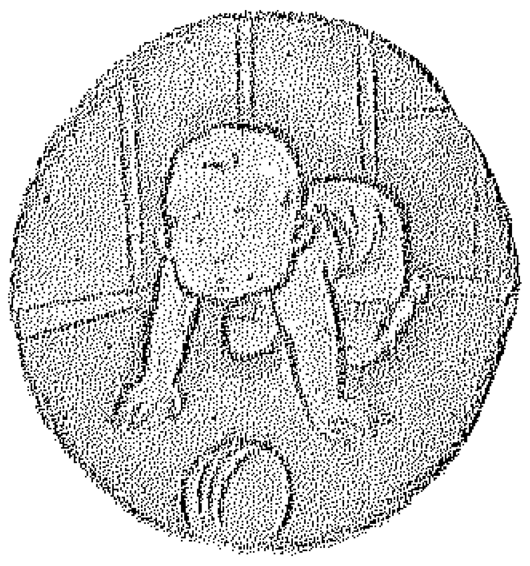
انه يستطيع الان أن يمسك شيئا بيده الصغيرة . لقد انتصر لاول مرة على المادة

بعد ستة شهور

لقد لفظ فى هذه المرة بوضوح كلمــة (بابا) ولكنه يقولها لكل من هب ودب من الناس !!

بعد ستة شهور ونصف

ظهور أول سن انه حادث عظيم عنــد الاسرة على الرغم مما كابده الطفل من ألم وعانته الوالدة من سهر

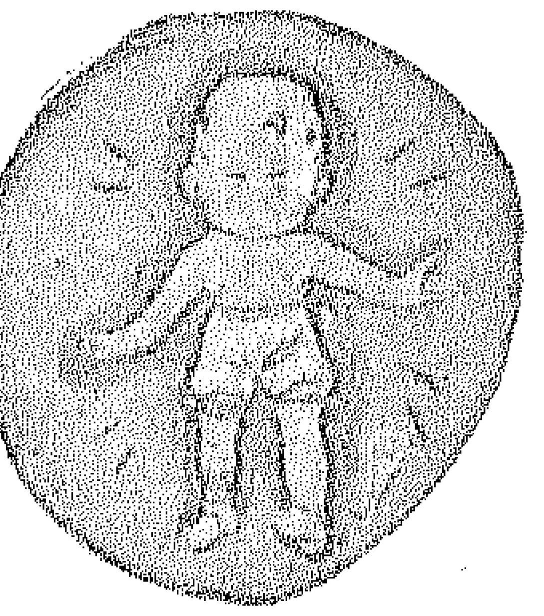


بعد سبعة شهور

بدأ الطفل يتعرف على لعبه وأخــذ يزحف هنا وهناك ليطلع على كل ما يحيط به من أشياء .

بعد ثمانية شهور

الطفل يمشى على يديه وقدميه . هــل هذا برهان على ان الانسان ينحدر مــن الحيوان ؟

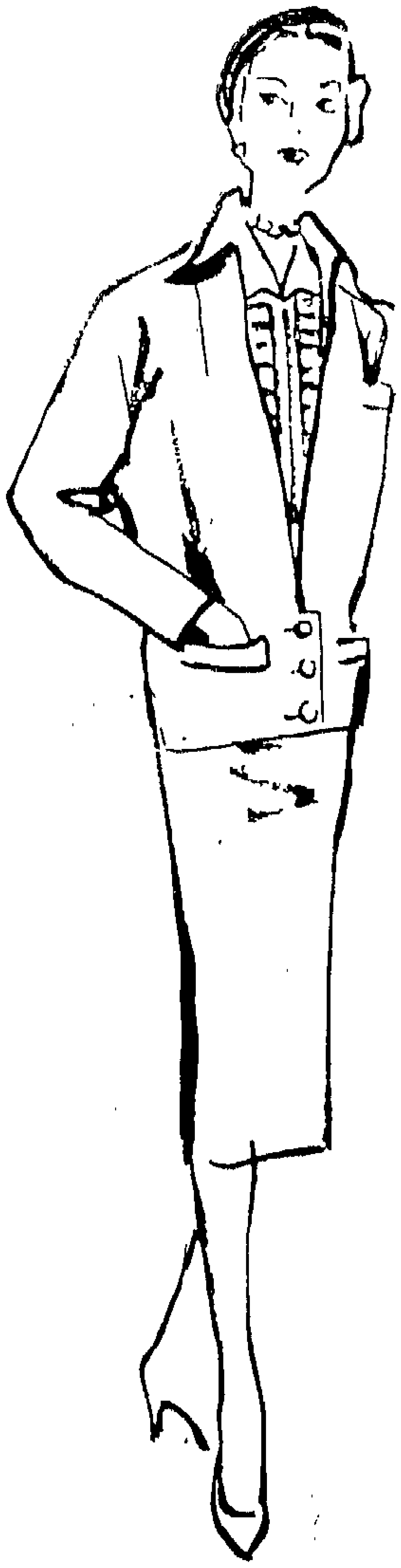


بعد تسعة شهور

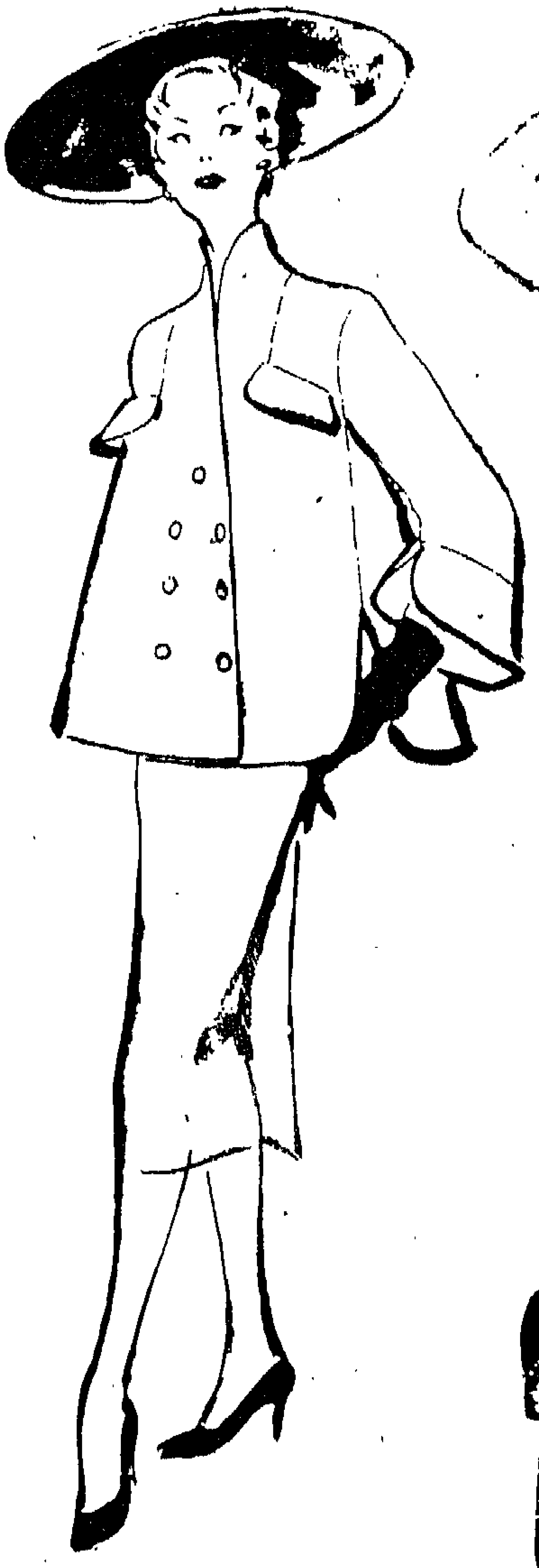
ها هو ذا يستطيع الوقوف بمساعدة والديه أو باتكائه على أعمــدة سريره أو على الكرسى

بعد عشرة شهور

لقد استطاع الطفل بعد جهد أن يخطو الخطوة الاولى ولن يمضى وقت طويل حتى نراه يمشى هنا وهناك بخطوات ثابتة نحو الحياة .



جاكيت ذات
خصر منخفض من صنع
جان باتو



جاكيت لها فتحة
من الجانبين من صنع
جاك لافوري

تايير محكم من صنع
بيير بالمان

استعدي للخريف

ها قد أقبل الخريف وولى الصيف ، وها نحن أولاء تعاونك على استقبال هذا الفصل الجميل لتجدى فيه مثالا للاناقة والرشاقة

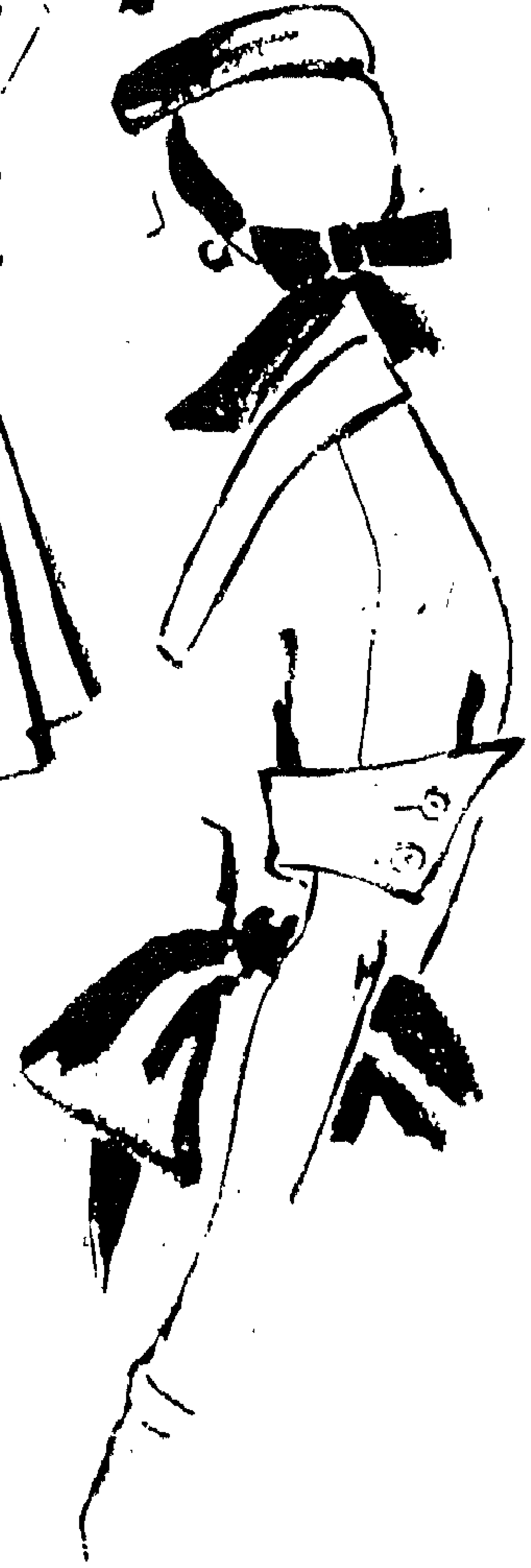
جاكيت من غير ياقة
لها جيوب مبتكرة
من صنع باكات

بالطو بياقة غريبة
مبتكرة من صنع
جان جريت

جاكيت عمل محلاة بكلفة سوداء
تلبس على قميص وجونلة من صنع
روبير بيجيه

جاكيت واسعة ذات اطراف مستديرة
تلبس على جونلة ضيقة
من صنع جاك فات

معطف يمتاز بقلابات
وجيوب واسعة وازرار
تبدأ اسفل الخصر
من صنع جاك جريف



ردنجوت من صنع
بيير بالمان
تلبس على
فستان مطبوع

تايور بديكولتيه
كبير من صنع
مرسيل روشاس

من الان فصاعدا ، ولثلاثة أشهر على الاقل ستعيشين فى جو الخريف الممتع بين الحر والبرد ، فاستعدى لموضاته وأناقته ، فقد يطول الخريف وتحتاجين الى ثيابه فى شهور الشتاء أيضا ٠

ونحن نعرض عليك هنا أحدث موضات الخريف التى وصلت الينا من بيوتات الموضة المختلفة لتتخيرى منها ما يروقك ، وترى فى هذه الموضات البساطة أحيانا والتعقيد فى بعض الاحيان ، ولكنها أجمل أثواب عرفتها موضة خريف هذا العام ٠

فستان من صنع بيير كلارانس من قماش
بيكيه أخضر . الازرار والجيوب غير متقابلة
والياقة تقفل برباط ضيق

جاك جريف ابتكر هذه الجونيلة العريضة
ذات الجيوب الواسعة

هذا الفستان المقلم أحمر وأبيض من صنع
ميشيل لامبير· ويمتاز بشكل الياقة والاكمام

فستان من قماش أزرق محلى بأبيض، الجونيلة
عبارة عن كسرات متساوية وهو من صنع
هرميس

فستان يمتاز بكسرات عديدة ومحلى بـكنار أبيض • من صنع روبير بيجيه

تايور من ابتكار كيريستيان جبى شوهـد أخيرا فى سباق أوتوى

ثلاثة فساتين مبتكرة من صنع هنرى الا بانسى شوهدت فى سباق أوتوى

قبعتان من صنع سيمون جونج

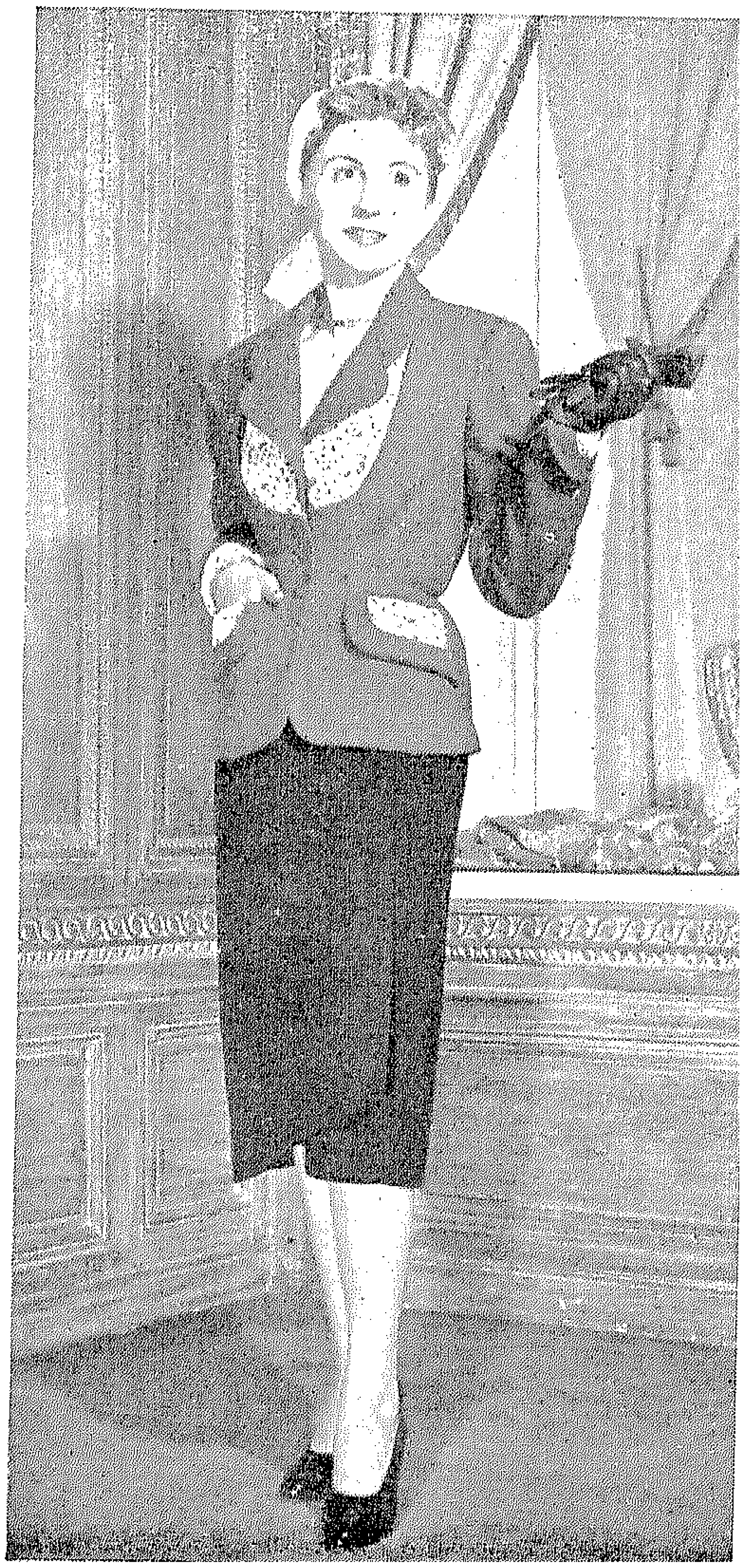
على اليمين : أوزيريس قبعة من قطع جوخ صغيرة ومحلاة بريشة

على اليسار : كاسى قبعة من الجوخ الاصفر محلاة بدائرة من القطيفة السوداء

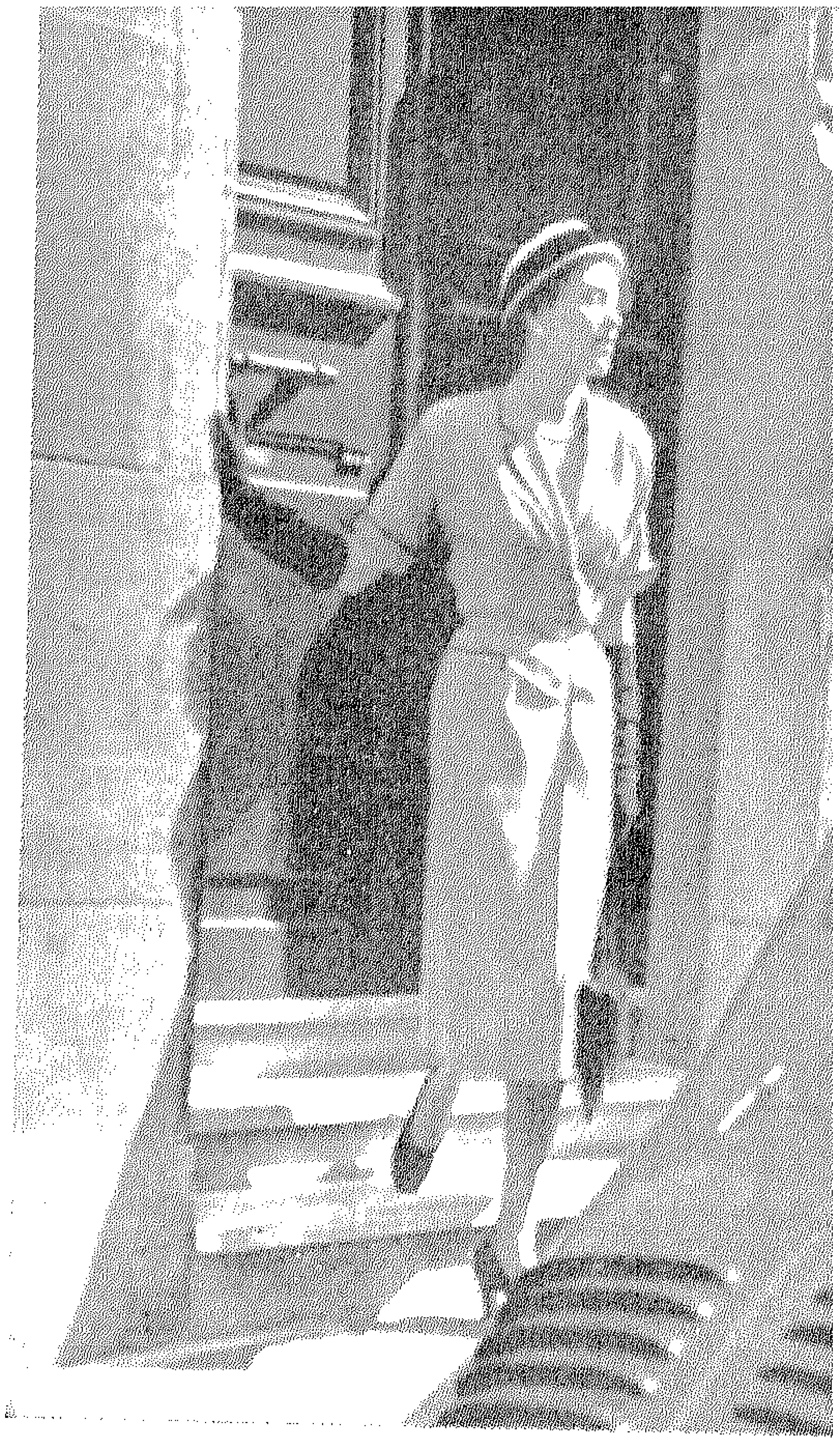
تايور من الصوف الخفيف
يلبس على جيليه مبتكر
من التريكو أو الجيرسيه
المطبوع

فستان للسهرات الراقصة من الساتان الاخضر محلى
بكورنيش أفقى طويل من الاورجوندى البليسيه الابيض

تايور من صنع الكس ماجى الجاكيب
من الصوف الاحمر ومحلاه بدانتيلا
بيضاء



فستان ظريف من الصوف الكحلى محلى
بشرائط وأزرار بيضاء



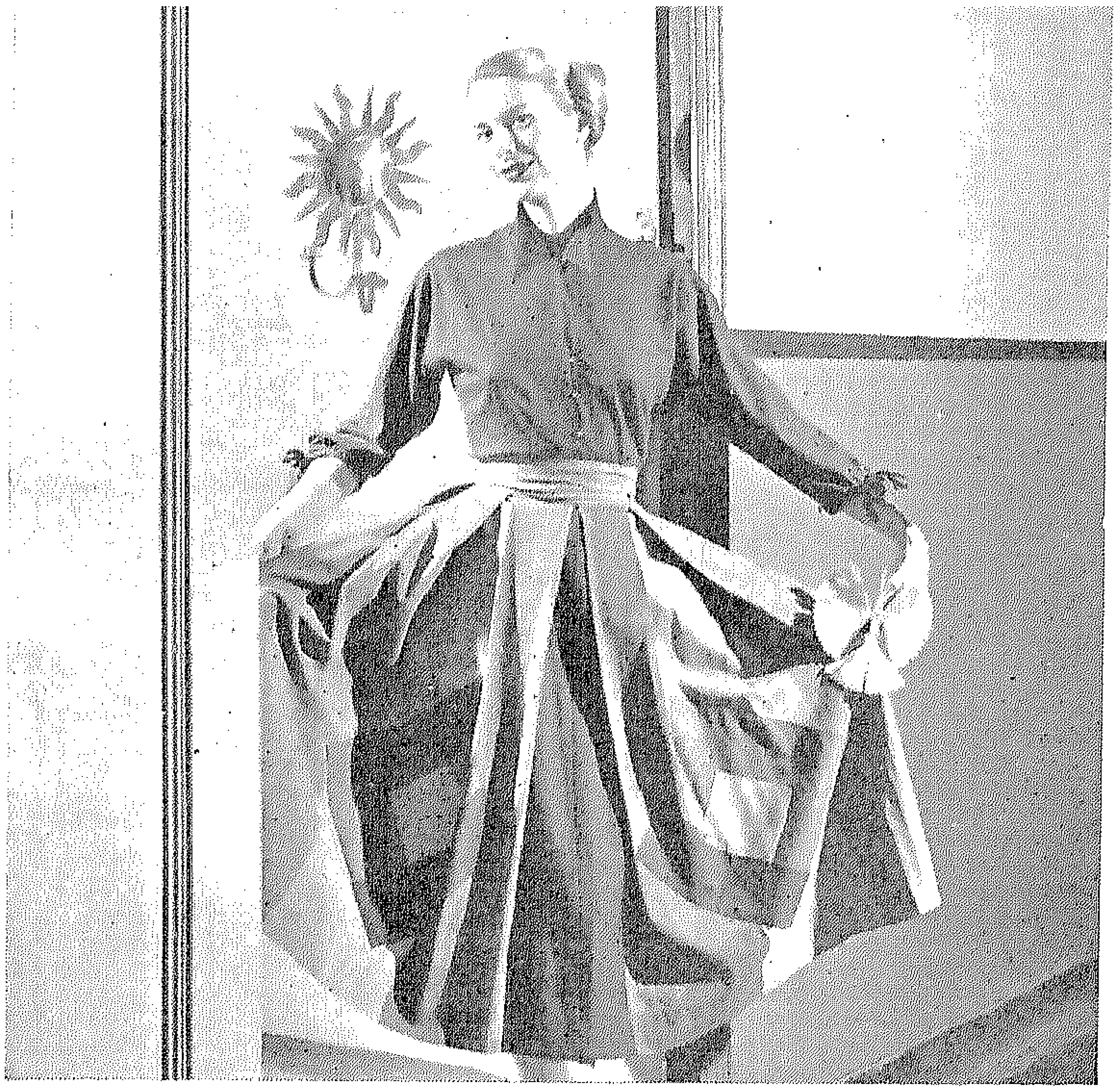
فستان من قماش الفانلا الرمادى من
صنع جان لانفان

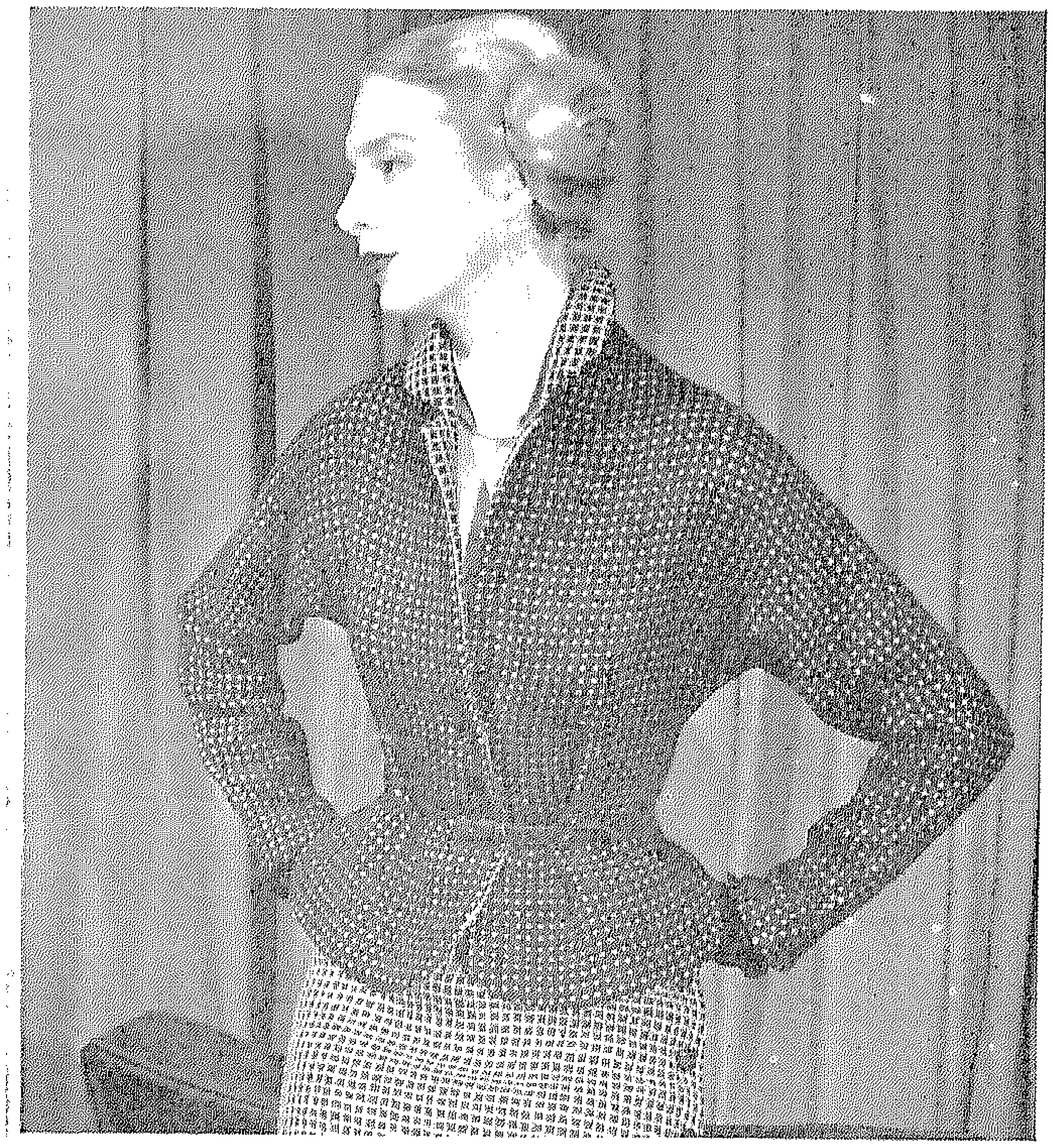
فستان من التيل الابيض محلى بدانتيلا سميكة
من ابتكار اليكسى ماجى

الى اليمين: جونيلة واسعة متعددةالالوان تلبس على بلوزه جيرسيه سوداء محلاة بازرار نحاسية صغيرة

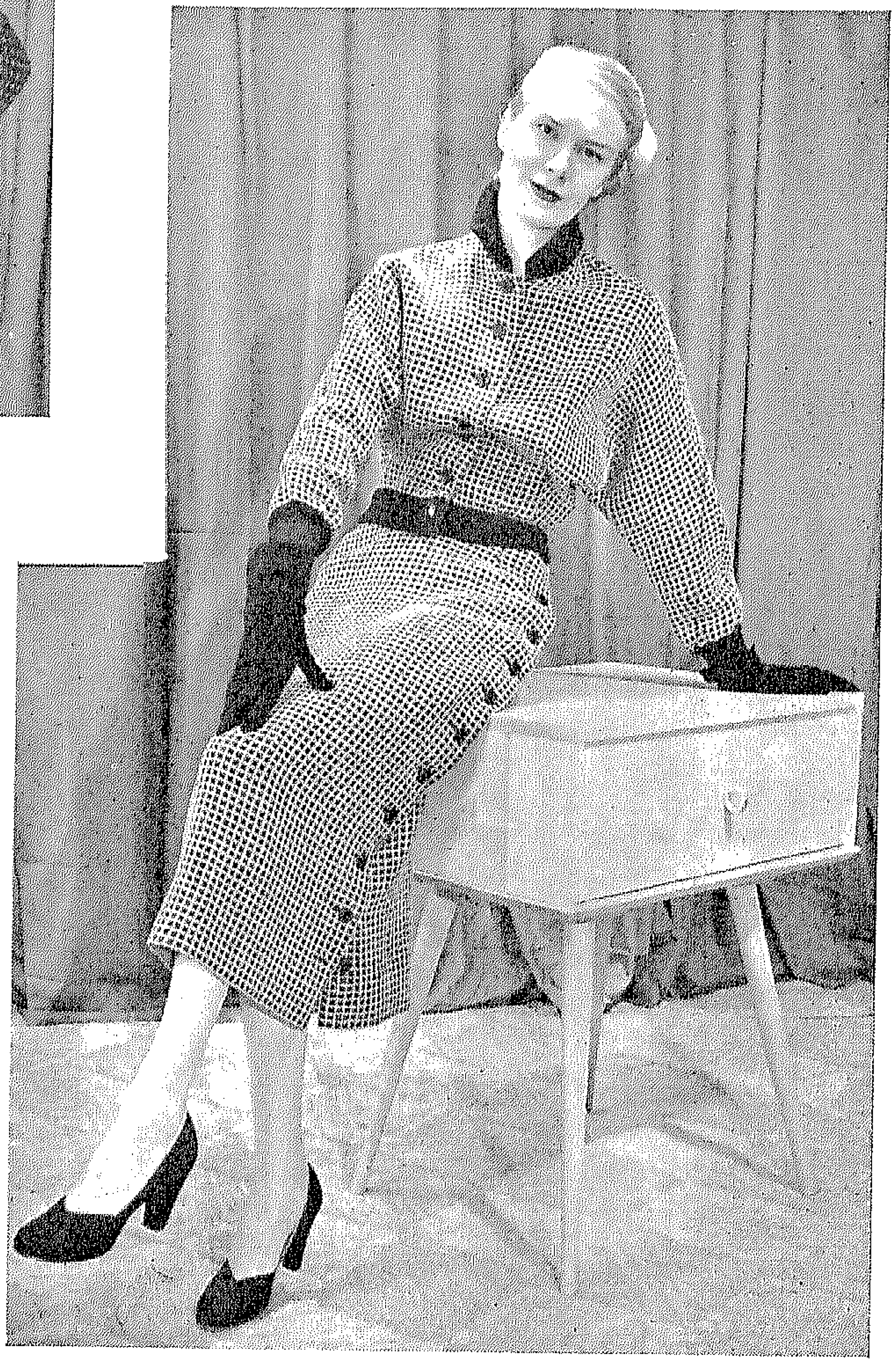
الى أسفل اليمين : بلوزه صفراء بأكمام واسعة تلبس على جوب من الصوف الرمادى المكلف بألوان متعددة

الى أسفل : بلوزة من القطيفة الصفراء . فىأسفل الاكمام أزرار نحاسيةكبيرة وتلبس على جونيلة من الفانيلة السوداء





فستان من قماش مبتكر اسود وأصفر
محلى بحزام اسود وياقة سوداء والى الشمال
ترين نفس الفستان وعليه جاكيت من نفس
القماش وانما على ظهره



بلوزة بسيطة مقفولة على الرقبة وعليها
جاكيت تلبس فى النهار كما تبدو فى الصورة
عبارة عن مربعات سوداء وحمراء محلاة بياقة
وقلابات سوداء ٠ أما فى المساء فتلبس من
الجهة الاخرى وهى من القطيفة السوداء

تايور من صنع بالانسيا من الصوف الاخضر
الفاتح محلى بأزرار رمادية ويمتاز بشكل
الباسك المبتكر

تايور من الصوف السميك
ويمتاز بياقة ذات قلابات
عريضة ويشد عند
الخصر بحزام من الجلد
اللماع

هل للطفل أن يذهب إلى السينما؟

سؤال تصعب الاجابة عليه لانه يلمس من قريب مشكلة تربية الطفل . وقد كانت هذه المسألة الى الامس القريب موضع أخذ ورد بين علماء التربية وعلماء النفس وقد رأى الاطباء أخيرا نظرا للمركز الذي أصبحت تتمتع به السينما في العالم ان يدلوا بدلوهم ويبحثوا أيضا في هذا الموضوع الشائك الذي يتوقف عليه مستقبل حياة الطفل .

ان شدة اقبال الجمهور على الذهاب الى السينما تفتح أمامنا عدة مشاكل ليس من الميسور حلها . وأولها عندما يذهب الوالدان الى السينما (وهما يذهبان اليها مرة على الاقل في الاسبوع) أين يضعان أولادهما خاصة ان كانا من الطبقة الفقيرة ؟

ان لهذه المسألة حلين : الاول ان يصطحب الوالدان أبناءهما الى السينما . وذلك يعني ان يقضي هؤلاء المساكين ثلاث ساعات في مكان معتم وفي جو خانق في الوقت الذي يجب أن يكونوا في مخدعهم . وينام الاطفال الصغار الذين لا يهتمون بالفيلم على كتف أبيهم أو على حجر أمهم وذلك يتنافى بطبيعة الحال مع أبسط قواعد الصحة العامة أما الاطفال الكبار الذين بلغوا السابعة أو العاشرة من عمرهم فانهم يشاهدون مغامرات اللصوص وقطاع الطرق ويطربون لطلقات البنادق وقصف المدافع ويرون تلك القبل الطويلة التي يتبادلها البطل مع البطلة فيعتقدون ان ذلك هو الجو الطبيعي للحياة .

أما الحل الثاني لهذه المسألة وهو الحل الاحسن كما يبدو لاول وهلة ان نترك الاولاد في المنزل ... ولكن يحدث أن يعترض هذا الحل بعض الصعاب . فان الاطفال لا يستطيعون أن يمكثوا في المنزل دون رقابة وقد يبكي البعض ويقوم البعض الاخر من نومه مفزوعا وقد يلهون بآلة حادة أو بالنار فيؤذون أنفسهم . ولا يجد الوالدان الا طريقة واحدة اذن وهي ان ينام الاطفال مهما كان الثمن وهنا يلجأن الى الحبوب المنومة التي يكون تأثيرها وبالا على صحة الاطفال وأعصابهم !

وهناك مشكلة أخرى تخلقها السينما الا وهي نوع الفيلم . ان الجمهور على وجه العموم شغوف كل الشغف مولع كل الولع بالافلام المؤثرة سواء كانت عن القتل أو النهب أو الحب الذي ينتهي بموت البطلين الخ .. ان تأثير هذه الافلام على الطفل فيه الخطر كل الخطر .

وقد يتبادر للبعض هذا السؤال : لماذا اذن تنتج الشركات السينمائية هذه الافلام الضارة بالاخلاق ؟ وجوابنا على هذا السؤال ان الفيلم ليس مشروعا يقصد منه خير الانسانية . انه مشروع تجاري يهدف أصحابه من ورائه الى الكسب بغض النظر عما يترتب عليه من مضار اخلاقية .

لقد اهتم الاطباء أيضا بهذا الموضوع الشائك وقد اتضح لهم بعد أن قاموا باحصاء دقيق ان ستين في المائة من الاطفال يذهبون الى السينما حوالي أربع مرات في الشهر . وثلاثة في المائة من البنات وواحدة في المائة من البنين لم يذهبوا اطلاقا الى السينما . وان ثمانية وعشرين في المائة من المراهقين بين سن السادسة عشرة والعشرين أصيبوا بضعف في قوة ابصارهم نتيجة نظرهم الى الشاشة أضف الى ذلك جو السينما غير الصحي وتعرض الاطفال الى عدوى الامراض .

أما من الناحية النفسية فان الضرر أكثر وأعم . وقد لوحظ ان السينما تؤثر تأثيرا شديدا على الاطفال العصبيين فهم يبكون تارة أخرى ويزداد خفقان قلبهم فاذا ما انتهت السينما وعادوا الى بيوتهم ليناموا تمثلوا المناظر التي شاهدوها على الشاشة وانتابهم الكابوس ... أذلك اذن الاسلوب الذي نريد أن نعد به رجال المستقبل ؟ أتلك هي القواعد الصحية والنفسية التي نريد أن يمشي عليها أبناؤنا ليخرجوا أصحاء متزنين اجتماعيين ؟

ان الجواب عندك أيتها القارئة العزيزة .

وليس نعني من وراء ذلك أننا نحارب السينما . اننا مانطالب به أن يخصص للاطفال أفلام صالحة تعرض عليهم بعد الظهر وفي قاعة حسنة التهوية . واننا نرجو باسم الصحة والتربية أن يمنع الاطفال من دخول دور السينما المخصصة للكبار .

خبرني يادكتور..

ما ذا تعني بقولك مطهر مأمون ؟"

إذا أردت استعمال المطهر في البيت استعمالا عاما ، فينبغي أن يكون له قدرة كبيرة للقضاء على الجراثيم ، وأن يكون كذلك لطيفا على الأنسجة ولا يلوث الملابس أو الجلد . وديتول يحقق هذا كله . ويعتمد عليه ، لذلك يمكن استعماله لصغار الاطفال

ديتول المطهر العصري

٩٠

كفتة السيخ المشوية

المقادير :

رطل لحم ضأن مفروم ناعما
ملح وفلفل وبهار
بصلة صغيرة مفرومة ناعما
قليل من المقدونس المفروم ناعما

الطريقة :

١ ـ افرمى اللحم فرما ناعما جدا ثم أضيفى اليه عصير البصل والمقدونس والتوابل ثم تدق جيدا فى الهاون حتى تتماسك جيدا ثم تشكل على هيئة أصابع .

٢ ـ ضعى أصابع الكفتة فى الاسياخ ويدهن سطحها الخارجى بقليل من السمن

٣ ـ تشوى الكفتة قبل الاكل مباشرة فوق الفحم أو النار الهادئة المباشرة حتى تنضج مع دهنها من آن لآخر بالسمن

٤ ـ ترص أصابع الكفتة فوق طبق مسطح وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة

قالب اللحم بجيلى الطماطم

المقادير :

مقطع لحم بتلو صغير من الفخذة يزن رطلين
نصف أوقية جيلاتين
كوب وربع عصير طماطم
كوب وربع ماء
ملح وفلفل
٤ حبات قرنفل
ورقة لاورو
ربع فنجان كرفس مفروم
٤ حبات فلفل اسود

الطريقة :

١ ـ اغسلى اللحم وتبليه بالملح والفلفل واربطيه جيدا بدوبارة حتى يحتفظ بشكله أثناء الطهى .

٢ ـ حمرى اللحم فى السمن من جميع جهاته ثم أضيفى اليه قليلا من الماء وغطى الاناء واتركيه فوق النار الهادئة حتى ينضج مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر وأن تكون النار هادئة طول مرحلة الطهى .

٣ ـ يرفع اللحم بعد نضجه ويترك حتى يبرد تماما .

٤ ـ أضيفى الماء الى عصير الطماطم فى كزرولة وأضيفى عليهما التوابل المذكورة (القرنفل ، الفلفل ، والكرفس ، ورقة لاورو) ويرفع الجميع فوق النار الهادئة لتغلى لمدة ١٠ دقائق حتى تأخذ الصلصة نكهة وطعم التوابل .ويستمر فى الغليان حتى ينقص السائل الى مقدار كوبتين فقط أى (رطل) ثم يرفع من على النار وتصفى جيدا من شاشة ضيقة لتحصلى على سائل نقى من الطماطم والماء .

٥ ـ حلى الجيلاتين فى الصلصة السابقة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتحلل وتذوب تماما ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد .

٦ ـ صبى جزءا من صلصة الطماطم بالجيلى السابقة فى قاع قالب مبلل بالماء واتركيها حول الثلج تتجمد .

٧ ـ قطعى اللحم المطهى السابق الى حلقات رفيعة ثم رصى طبقة منه فى القالب فوق الالماسية ولاحظى عند رص اللحم أن تغطى كل قطعة ثلثى القطعة السابقة ثم صبى فوقها طبقة ثانية من صلصة الطماطم بالجيلى وتترك حول الثلج حتى تتجمد ثم رصى طبقة أخرى من اللحم ثم الالماسية وهكذا حتى ينتهى مقدار اللحم وصلصة الطماطم بالجيلى واتركى القالب فى ثلاجة أو حول الثلج حتى يجمد تماما .

٨ ـ قبل التقديم مباشرة يقلب قالب اللحم فى طبق مسطح ويزخرف حوله بالخس المفروم رفيعا .

الكتف المحشو باللحم

المقادير :

كتف ضأن صغير
رطل لحم بتلو صغير مفروم
ملعقتان كبيرتان كرفس مفروم ناعما
عصير بصلة متوسطة
ملعقة كبيرة مقدونس مفروم ناعما
٣ ملاعق كبيرة فتات خبز أفرنكى بائت
بيض للعجن
بصلة كبيرة مقطعة حلقات
رأس كرفس مقطعة
جزرتان كبيرتان مقطعتان حلقات
ملح وفلفل ، جوزة الطيب
٣ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

١ ـ دقى اللحم المفروم حتى يصير ناعما جدا ثم أضيفى عليه عصير البصل والمقدونس والكرفس المفروم ناعما وفتات الخبز والملح والفلفل وجوزة الطيب واعجنى الجميع بالبيض حتى تتماسك العجينة تماما .

٢ ـ اغسلى الكتف وجففيه ثم اخليه من عظمة اللوح ويتبل بالملح والفلفل والبهار .

٣ ـ احشى الكتف المخلى بخليط اللحم المفروم السابق ويخاط .

٤ ـ حمرى الكتف المحشو فى السمن المقدوح تحميرا جيدا ولكن فوق نار هادئة ثم ينزع من السمن .

٥ ـ تشوح الخضر المقطعة المعدة ثم تعمل منها فرشة فى قاع الحلة ويوضع فوقها الكتف المحشو السابق تحميره وصبى فوقه قليلا من الماء وغطى اللحم بورقة شفافة مدهونة بالسمن ثم تغطى الحلة

٦ – يترك فوق النار الهادئة جدا حتى يتم نضج اللحم مع اضافة القليل من المــاء كلما احتاج الامر حتى يتــم نضجه تماما .

٧ – ينشل الكتف من فوق الخضر وتزال الخيــوط الموجودة به وضعيه فى طبق مسطح مستطيل ويقدم للمائدة صحيحا وحوله الخضر السوتيه أو قطعيه الى حلقات وحوله الخضر السوتيه .

قالب الكورن فلور بالبيض

المقــادير :

رطل لبن	سكر للتحلية
ملعقة كبيرة ونصف دقيــق	بيضتان
كورن فلور	نصف ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقــة :

١ – حلى دقيق الكورن فلور فى قليل من اللبن البــارد وضعى باقى اللبن فوق النار ليغلى ثم يحلى بالسكر

٢ – أضيفى الدقيق المحلل الى اللبن المغلى مع التقليب المستمر السريع وارفعى الكزرولة فوق النار لتغــلى مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ القوام ثم تنزع من على النار وتترك لتهدأ قليلا وقلبيها من آن لآخر حتى لا يتكون لها سطح

٣ – عند ما تهدأ المهلبية أضيفى اليها صفار البيض فقط واستمرى فى التقليب حتى يمتزج جيدا ثم ارفعيها فــوق النار الهادئة جدا مع الاستمرار فى التقليب لمدة ٣ دقائــق لينضج البيض ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ

٤ – اضربى زلال البيــض ضربا جيداً حتى يجمــد ويتماسك ثم أضيفيه بخفة جداً الى المهلبية السابقة ويقلب الجميع بخفة واحذرى الضرب الشديد فى هــذه المرحلة وأخيراً أضيفى الفانيليا واضبطى الطعم

٥ – صبى المزيج السابق فى قالب أو طبق فرن مدهون دهنا جيدا بالزبدة وضعيه فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه

٦ – يقلب فى طبق مسطح وزخرفى السطح بالفســتق ويقدم للاكل كما هو موضح بالرسم

طعامك فى سبتمبر

الجمعة أول سبتمبر
فراخ محمرة ، ملوخيــة ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهــة

السبت ٢ سبتمبر
كفتــة اللحم بالبيض والبقسماط ، مســقعة باذنجــنان ، مكرونة اسباجتى ، ســلطة لبن

الاحد ٣ سبتمبر
لحم بوفتيك ، فاصوليــا خضراء مكمورة أرزمفلفل سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٤ سبتمبر
فاصوليــا جافة مكمورة بدون لحم ، سلة خضار ، أرز مفلفل ، فاكهة

الثلاثاء ٥ سبتمبر
لحم بالتربية ، دقية باميا أرز مفلفل ، سلطة خيار ، كستردة بالكرملة

الابعاء ٦ سبتمبر
كباب حلة بالبطــاطس الصغيرة ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٧ سبتمبر
كفتة بالدمعة ، طبق محاشى منوعة ، سلطة زبادى ، لوبيا خضراء أو مكمورة ، فاكهــة

الجمعة ٨ سبتمبر
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٩ سبتمبر
لحم بالدمعة ، ملوخيــة أرز مفلفل ، مخلل ، قالب الكورن فلور بالبيض

الاحد ١٠ سبتمبر
لحم روستو بالبطاطس ، باميا ويكة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهــة

الاثنين ١١ سبتمبر
باذنجان مقلى ، باذنجان مقلى بصلصة الخل والتوم سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ سبتمبر
كبدة وكلاوى مشــوية ، سلطة خضار ، فاصوليا خضراء أو مكمــورة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٣ سبتمبر
بوفتيــــك بالبيض والبقسماط ، دقية كوسة مكرونة ، سلطة خيار ، الماسية

الخميس ١٤ سبتمبر
بطاطس مكورة ، محاشى منوعة ، سلطة خضــار ، خشــاف قراصيا

الجمعة ١٥ سبتمبر
سمك مقــلى ، كزبرية السمك ، سلة خضــار ، فاكهــة

جنة على بحر الظلمات

للاستاذ محمد طلبه رزق

أستطيع أن أسمى ما بنفسه فى هذه الايام بالجوع وأستطيع أنا أيضا أن أسميه العطش ، وأستطيع أن أعبر عنه بأنه الفراغ والخواء .. اننى أعرفه جيدا ، أعرف ثنايا نفسه ومتجهات أفكاره .. انه انسان لا يحيا بغير الحب .. ان له قلبا مضطرما وعواطف متأججة ، وان قلبه مع ذلك لمتقلب لا يهدأ على حال أو يستقر على أمر كنفسه القلقة المضطربة أبدا .. ان قلقه واضطرابه ليبدوان فى تمام الجلاء والوضوح فى هذه الايام .. انه جائع .. وانه ظمآن .. وانه هيمان ، لان حياته قد خلت من الحب فى هذه الايام .. خلت من المرأة بعد أن مل صاحبته الاخيرة وتركها كما مل من قبلها صواحب كثيرات ..

انه لينظر فى شرود وتيه .. وانه ليتلفت فى تمرد وقلق .. وحين اشتد به هذا الجوع وذلك الظمأ وحين ألح عليه هذا القلق وذلك الاضطراب والتمرد ، رحل عن القاهرة .. كان يبغى مدينة هادئة لطيفة يحبها من قديم ، ويهرب اليها كلما أحس بالحياة تضايقه أو تضيق به وتعبس فى وجهه .

وهناك .. فى المدينة الصغيرة الهادئة نزل ، قريبا من الشاطىء ، فى منزل صغير أنيق .. ولقيته صاحبة المنزل مدام جان سيدة عجوز مهدمة استاء لمرآها .. انها حطام يبعث فى النفس اليأس والقنوط .. أعند هذه الفانية المحطمة سيجد شفاء النفس العليلة ورى الفؤاد الظامىء ؟؟ لا لا .. ليخرجن وليبحثن عن منزل آخر .. وحين تأهب بجسمه نحو الباب لينصرف طالعه وجه جميل وصافح أذنه لحن لذيذ :

ــ الى أين أيها السيد ؟ لماذا تبرح ؟

قال فى نشوة جديدة ملأت نفسه وحسه للحال :

ــ ان المدام عرضت على حجرة جميلة أعجبتنى لكن الثمن الذى تطلبه غال جدا ، فأردت الانصراف ..

قالت الفتاة الجميلة :

يا سيدى ان هذه الحجرة جميلة وايجارها مرتفع حقا .. ولكنك انسان تنشد الراحة والهدوء فهل تقف قيمة الايجار حائلا بينك وبين راحتك ؟؟ ان المثل لن تشعر بأية غضاضة أو مضايقة أو نحوهما خلال اقامتك فى هذه الحجرة الجميلة .. انك ستحيا عندنا فى الجنة بضعة الايام التى ستحياها معنا ..

وأخذته دهشة كبيرة ، هذه الفتاة الجميلة الساحرة .. وهذا الصوت العذب .. وهذه الطلاقة والطلاوة وحلاوة الحديث .. والبراعة فى العرض والاغراء وتحلية الحياة .. أوه .. انه لن يخرج .. هذا بالضبط كل ما عناه وفكر فيه حين بدأ رحلته تلك .. لن يخرج ..

ليقول : من يسكر لا يحصى الكؤوس ..

قالت ذلك والتفتت نحو المرأة العجوز المحطمة تقول لها :

ــ اذهبى يا مدام جان فاستريحى .. انك متعبة يا أماه .. لم تنامى جيدا الامس ..

ــ هات يا سيدي حقيبتك

واستجاب لدعاء الفتاة بل المرأة الناضجة المكتملة جمالا وأنوثة وسحرا .. ودخل الحجرة ، وخلع ثيابه واستلقى فى الفراش الوثير يستريح من عناء السفر .. وبعد ساعتين أمضاهما وهو يستعيد هذه الدقائق التى نعم فيها بحديث هذه الفتاة الساحرة الجذابة ، سمع

عشرات الوصفات لعمل الكعك والحلوى فى منزلك !

خميرة رويال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان الى البقال الذى تعامله ــ تقدم مجانا كتاب « رويال للطهى وعمل الحلوى » ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء مباشرة : م . ل . فرانكو وشركاه ــ س نبتو وشركاه (خلفاء) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

وقاية دائمة

ان مرة واحدة تستعمل فيها سائل أودو-رو-نا تكفى لحمايتك من افرازات تحت الابط مدة تدوم من ٣ الى ٥ أيام .
أودو-رو-نا يوقف العرق ورائحته
أودو-رو-نا لا يلهب الجلد
أودو-رو-نا لا يبقع
أودو-رو-نا نوعان : رينجولار للوقاية الدائمة ، وانستانت للبشرة الحساسة .

استعمل أودو-رو-نا
السائل الأصلى المزيل للرائحة

طرقا خفيفا على البـاب ، وأذن للطارق ·· وكانت هى الطارقة فدخلت تسبقهـا ابتسامة عذبة ويصدر عنهـا ترتيل جميل :

– سيدى، لعلك فى حاجة الى شىء يزيل عنـك آثار متاعب السفر ، أليس كذلك ها قد أحضرت لك الشـاى فهيا وسأتناوله معـك فى الشرفة ··؛

وملأه سرور لذيذ عقـد لسـانه وأعاقه عن ازجاء الشكر لهذا الملك الرحيـم الجميل الذى قيضـته له السماء ·· ما أجمل السماء ·· ما أروع السماء ، منهـا تهبط فيوض الرحمة وسيول الجمال، ومنها تتدفق غوامر النور ولطائف الانسـام ·· ألا ما أبدع وأروع !··

وأحاطتـه نانسى بعطف غريب وعناية فائقة ·· فى المساء سألته ان كان له رغبة فى العشـاء المبكر فأجاب بالرضا فلم تحمله مشـقة الانتقال الى المـائدة ونقلت الطعام بنفسها الى الشرفة ، شرفة حجرته وجلست معـه تشاركه أو تقاسمه أو تنادمه أو تؤنسه ·· جلست قبالته وكان القمر ثالثهما ، وأمواج البحر تتـدافع نحو الشرفة كأنما يشوقها هذا العشـاء الشهى فتـود لو تعلو الى الشرفة لتلتهم ··

وحين انتهى هذا العشاء الشهى الجميل استمعا الى موسيقى مرقصة ، وما لبثت هذه الموسيقى أن خرجت بهما من حدود الاستماع الهادىء الى دنيا الحركة ·· دنيـا الرقص الهادىء على نغمـات مشجية تبعث فيه نشـاطا ومرحا وقوة واشراقا ··

بالضبط هذا المرح وذلك السرور وهذه النشوة وتلك اللذاذات·· انها كل ما كان يبغى ·· كل ما كانت نفسه ترجوه وتنشده حين اندفـع لهذه الرحلة السعيدة الموفقة ودامت تلك الحياة المشرقـة المرحة الهانئة اللطيفة سبع ليال سويا لا يعرف من دنيا الناس، دنيا الهموم والافكار، شيئا ، أى شىء ·· انه بعيد عن كل ما يذكره بهذه الدنيا وبالحياة فيهـا ·· انه فى الجنة·· الجنة التى صنعتها له نانسى وجعلته يحيـا بين خمائلها وينعم بلطائفهـا وطرائفها ، فعاش فيهـا سعيدا مسرورا محبورا ممتعا أجمل متاع وأكمله ··

وفى الليلة الثـامنة من ليالى هـذه الجنة ، خرج وحـده الى ملهى هادىء كان ركنا من أركان جنته ، على أن تتبعه نانسى بعد أن تنتهى من تنظيم عش غرامه وبعد أن تتزين له وتلبس الثـوب الجديد الذى أحضره لهـا صباح اليوم ·· وهناك اتخذ مكانه الى المائدة المعتادة التى اعتاد الجلوس اليهـا فى أمسياته الماضـيات والتى اعتاد الخدم أن يعـدوها له ولنانسى ·· وجلس فأطـال الجلوس وانتظر وطال بـه الانتظار، ان نانسى لم تحضر بعد ·· انها تتزين له لتزيد من بهجته وامتاعه ··

وجلس يتسلى بالنظر فى نواحى الملهى وبالنظـر الى رواد الملهى ، وانصـرفت أنظاره الى ناحية ثابتة والى رواد يعمرون هذه الناحيـة هذه مسلاة جـديدة ، فى الجماعة فتى ناهـد ، وافى الجسـم ، عريض المنكبين ، متورد الوجه قد تهدل شاربه الكث على فمـه فغطاه وبدت من شعره المصفف لمعـة واضحة ، أما ثيابه فعريضة فضفاضـة تعبر عن يسر وبذخ وسرف · ·ولم يكن هذا كل ما فى الفتى الناهد ولم يكن هذا ما يجعل الفتى مسلاة ، بل ان سلوك الفتى وحركاته ولفظاته كل ذلك كان المسلاة أو الملهـاة ، فحركاته وتنقلاته كثيـرة غزيرة هوجاء رعناء، وكلماته ولفظاته مع صاحباته كثيرة غزيرة تفيض غرورا، وتقطر خيلاء ، وتعبر عن غنى باذخ، وترف عريض يغطى هـذه الرعونة وتلك الخيلاء وهـذا الهوج وذلك الغرور ·· كان يراقص كل فتاة ويغدق على كل امرأة وكان يأمر الموسيقى بايقاف العزف ويأمر بايقاف برامج الملهى الموضوعـة ليأمرهم بعـزف موسيقى يحددها هو ويرقص وترقص معه واحدة من صـاحباته ، والغريب في ذلك هو ائتمار الموسيقى وأصـحاب الملهى بأمره والنزول على ارادتـه وارغام الرواد جميعا عـلى الاستماع اليه وهو يرفـع صـوته المعربد أمام مكبرات الصوت بغناء بغيض ، ثـم

البقية ص ٤٦

طفلك فى حاجة اليك

يعتقد الوالدان خطأ أن عقلية الطفل تبدأ فى التكوين من اليوم الذى يلتحق فيه بالمدرسة . أما قبل ذلك فهو حيوان صغير لا أكثر ولا أقل ..

وكل ما يقوم به الوالدان فى الفترة التي تسبق دخول ابنهما المدرسة اكسابه بعض العادات الخارجية التى تسهل علاقاته بالكبار . فهما يعلمانه النظافة واستعمال الملعقة والشوكة والاجابة بأدب على الاسئلة التى توجه اليه وتحية من هو أكبر منه وشكر من يؤدى له أية خدمة .. أما ما تبقى من أمور الحياة فيتركانه للمعلم وللمدرسة .. وينسى الوالدان أن الطفل يبدأ فى التعلم منذ اليوم الاول من حياته ..

ويتعلم الطفل بطرق مختلفة : بالتجربة وبالاسئلة التى يوجهها وبالملاحظة .

أحسن درس :

والتجربة خير مدرس . فانك ان قلت لطفلك (لا تقترب من النار) عشرين مرة فانه يقترب منها احدى وعشرين مرة . وان الطفل نفسه لو حرق اصبعه مرة واحدة فلن يقترب من النار بعد ذلك الا باحتراس .

وليس معنى ذلك انه يجب أن نعرض الطفل للخطر لنتيح له فرصة اختبار الحياة ولكننا نريد أن نعطيه هذه الفرصة بأقل خطر أو ألم ممكن . لان الدرس أو الحقيقة التى يتعلمها بخبرته لن ينساها اطلاقا .

واليك هذا المثل : يسأل طفل أباه (ما الذى ستصنعه يا والدى بهذا الشاكوش ؟) فبدلا من أن يجيبه والده : (انى سأصلح به الكرسى) يجب أن يقول له : (تعال معى لترى بنفسك) ويشجعه على مشاهدته وهو يعمل لاصلاح الكرسى . دع طفلك يساعدك فى عملك . اطلبى اليه أن يقدم لك المسامير وأن يذهب ليحضر اليك قطعة الخشب ..

دعيه أيضا يلعب مع الحيوانات . اعطيه حوض زرع ليبذر فيه بعض البذور فيراها بنفسه كيف تنبت . ان كل شىء يراه بعينيه أو يسمعه بأذنيه أو يعمله بنفسه سوف يساعد على نموه العقلى .

الصبر :

لكن الطفل لا يستطيع أن يختبر كل شىء بنفسه . ففى أكثر الحالات لا يجد وسيلة للاستعلام أحسن من سؤال الكبار . ومن منا لا يعرف كثرة عدد الاسئلة التى يوجهها الطفل الينا فى بحر اليوم الواحد . وقد تبدو هذه الاسئلة لاول وهلة لا معنى لها ونحن نجيب عليها عادة اجابات مقتضبة أسخف منها . مع أن الطفل لم يسأل لمجرد السؤال بل فعل ذلك ليتعلم . لذا وجب علينا أن نجيب على جميع الاسئلة التى يوجهها طفلنا الينا وأن نجيب عليها اجابة صحيحة واضحة . فعندما يسألنا (أين يذهب هذا الرجل ؟) يجب علينا ألا نجيبه (وانت مالك !) لان الطفل لم يسأل هذا السؤال الا لسبب فى ذهنه قد يصعب علينا تعليله نحن الكبار .

لنفكر جيدا قبل أن نجيب على هذا السؤال ولنقل له ان هذا الرجل ذاهب الى منزله أو أنه ذاهب ليلحق بالقطار، فان سأل : (ولماذا هو ذاهب ؟) أجبناه لانه حان وقت طعامه أو لانه على موعد مع صديق ، فالجواب يجب أن يكون منطقيا وسهلا ليفهمه الطفل .

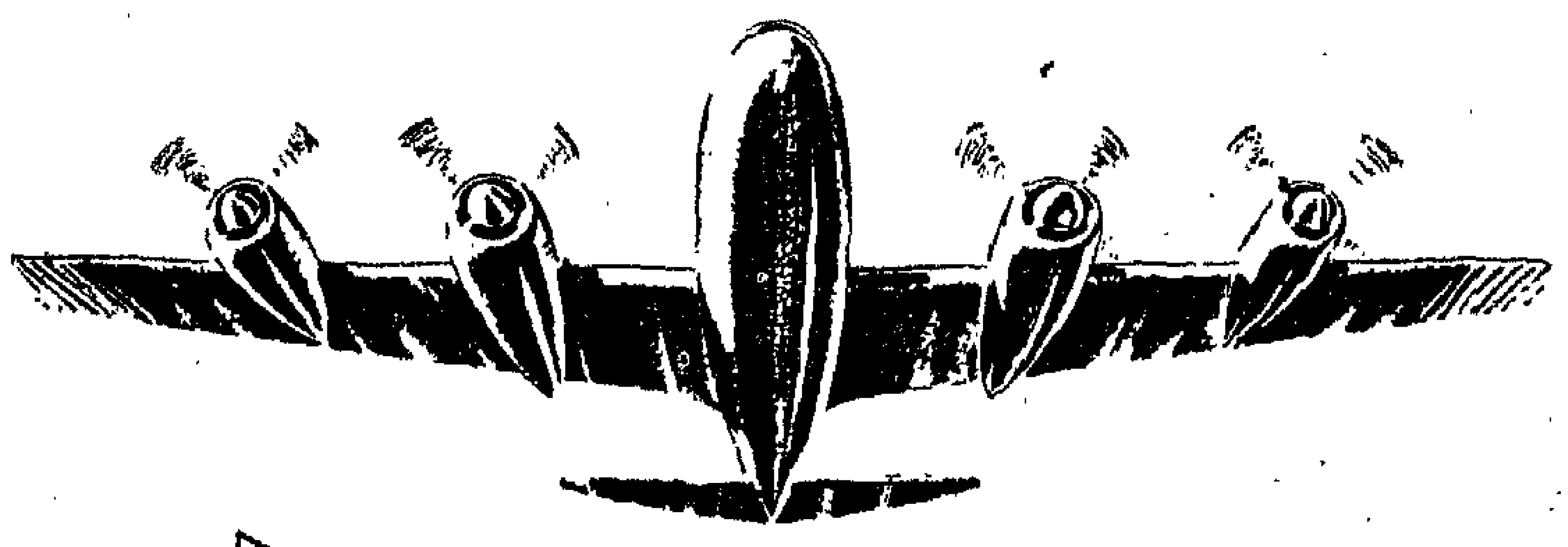
ان أسئلة الطفل المحرجة هى التي تتعلق بالمسائل الجنسية . وهنا نحذر الوالدين من تعنيف أطفالهما على هذه الاسئلة . ولتكن اجابتهما معقولة بعيدة عن الاسلوب العلمى أو الاسلوب الذى نتبعه عادة فى مثل هذه الحالات .

المقلد العظيم :

ويجب ألا تنسى أخيرا أن من له أولادا يعيش فى منزل من زجاج . ان طفلك ينظر اليك بل يتجسس عليك . انه على استعداد لان يعيد كل ما قلته أمامه . ويقول أحد المهتمين بشئون التربية انه يستطيع أن يحكم على المنزل من مشاهدته لسلوك الطفل أثناء لعبه . ان فى مقدوره أن يعرف الطريقة التى يتعامل بها والداه هل هما على وفاق أم لا .

ان الطفل الذى يرى والديه يشتغلان لا بد أن ينشأ محبا للعمل . فهو يمثل دور الذى يقرأ أو يكتب أو الذى يقوم بأعمال المنزل. أما البنت فهى تحاكى والدتها فى خياطة الملابس . ان حب العمل يبدأ عند الطفل قبل دخوله المدرسة ويرسخ فيه طول الحياة .

ان الطفل يسير على مبادىء والديه صحيحة كانت أم



الطائرة الجديدة العظيمة ذات الضغط المكيف "هرميز"

الطرق الجوية البريطانية تقدم الآن آخر زيادة فى أسطولها الحديث فطائرة هرميز ذات المحركات الأربعة التى توفر الراحة لأربعين راكبا فى كراسى مريحة للاضطجاع ، بها تكييف هواء سواء كانت على الأرض أو أثناء الطيران . ويكيف ضغطها للطيران السريع الرفيق فوق الجو .

للاستعلامات: اتصلوا بمركز حجز الاماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة ١ شارع قصر النيل ت ٤٩٩٩٠-٤٩٧٤٧-٤٩٩٩٩ - الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٨٣٧٢-٢٨٨٨١ أو بجميع وكالات السياحة

B·O·A·C الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A. S.A.A. T.E.A.L.

خاطئــــة فان سمع والدته تصرخ من رؤية عنكبوت أو فأر خاف هو أيضا منهــا واكتسب تلك الفكرة الخاطئة من أن هــذين حيوانين فى الاقتراب منهما كل الخطر ٠ وان رأى والده يحتسى كأسا من الخمر قبل الاكل أو أثنائه اعتقد أن الخمر جزء لا يتجزأ من الطعـــام وانه على قدم المساواة مع الخبز واللحم ٠ ان مسئولية الوالدين كبيرة وعليهما أن يحرصـــا كل الحرص على تنشئة أولادهما تنشئة صالحة منذ الصغر ٠٠

اياك والشدة ٠٠

هل من المستحسن أو من الاصلح أن نعــد أولادنا لدخولهم المدرسة كأن نبدأ بتعليمهم بعض مبادىء القراءة والكتابة فى المنزل ؟

ليس لهذا السؤال جواب ثابت ٠ اذ أن المسألة موقوفة على طبيعة الطفــل ومدى استعداده فهناك أطفال اذا ما رأوا والدهم يقرأ الجريدة خفوا اليه وطلبوا منه أن يقرأ لهم بعض الشىء ٠ ان عـلى الوالد فى هــذه الحالة أن ينتهز الفرصة ليعلم طفله الحروف الابجدية وقراءة بعض الــكلمات ٠ لقــد وصل بعض الاطفال الى تعلم القراءة بهذه الطريقة دون أن يشعروا فى أنهم يتعلمون ٠

أما الاطفال الذين لا نرى فيهم استعدادا مبكرا لتعلم القراءة فلا داعى اطلاقا الى جبرهم على التعلم والا نشأوا يكرهون العلم ٠

اتركى هذه المهمة للمعلمين فان فى جعبتهم وســائل جديدة وطرقا تربوية حديثة تجعل الطفل يقبل على القراءة بمحض ارادتــه ٠ اكتفى بايقاظ فضوله ٠ اشرحى له بعض ما خفى عليه من أسرار الطبيعة واتركى البــاقى للمدرسة فانهــا كفيلة وقد أعدته هذا الاعداد الطيب أن تقوم بما عجزت عن القيام به

دلكى منابت شعرك

ان عدد الادوية والوصفات لاعادة انبات الشعر أو لاطالته لا حصر لها ولا عدد. وتنقسم هذه الادوية الى قسمين أو نوعين فالنوع الاول يدعى أصحابه انه ينمي الشعر بعد سقوطه ولسنا فى حاجة الى القول ان هذا الدواء لا فائدة من ورائه وانه حضر للضحك على ذقون السذج . أما النوع الاخر فهو مفيد فعلا لانه يقوى بصيلات الشعر ويعمل بقدر الامكان على عدم سقوطه بكثرة

والواقع اننا لو تركنا جانبا بعض أمراض جلدة الرأس التى تتطلب علاجا على أيدى اخصائيين ، نرى انه لا يوجد الا طريقة واحدة لتقوية انبات الشعر الا وهى التدليك . ويؤثر التدليك على جلدة الرأس بطريقين :

أولا — بتنشيط الدورة الدموية فى أوعية الرأس التى تكثر خلال جلدة الرأس فعندما تكون الدورة الدموية نشطة فاننا نكفل لجذور الشعر غذاء كاملا وسريعا .

ثانيا — عندما نخلص جلدة الرأس من الخلايا الدهنية التى تضر بنمو الشعر وعندما تلتصق جلدة الرأس بالجمجمة فان غذاء الجذور يقل ويضعف ويفقد الجلد حيويته فيذبل الشعر وينطفىء . أما اذا لم يلتصق جلد الرأس بالجمجمة أصبح من السهل تغذيته وتهيأت الظروف كلها لنمو الشعر نموا كاملا صحيحا .

فى استطاعتك ياسيدتى أن تقومى بتدليك شعرك . ويكفى أن تعرفى ما يرجى من وراء هذا التدليك . ألا وهو عدم التصاق جلدة الرأس وتنشيط الدورة الدموية . ان النصائح التى نقدمها اليك فيما يلى ستسمح لك بالقيام بهذه العملية فى أحسن الظروف

◆ دلكى بأطراف أصابعك مع القرص قرصا خفيفا ومتلاحقا ورفع الجلد قليلا ويجب عندئذ أن تشعرى بأن جلد الرأس يتحرك وينزلق على الجمجمة .

◆ دلكى بقوة ولا تخشى الالم فانه كلما ازداد الالم كلما استفدت من التدليك . وفى آخر الجلسة يجب أن تكون جلدة رأسك حمراء وشديدة الحساسية .

◆ دلكى طويلا واقرصى جلدة رأسك مائة مرة على الاقل مع توزيع القرصات على الرأس كله

◆ الافضل ان تدلكى على الناشف فان الغدد الموجودة تحت جلدة الرأس كفيلة بالقيام مقام أى جسم دهنى آخر بما تفرزه من دسم .

◆ وان كانت جلدة رأسك من النوع الدهنى فمن الاصلح أن ترشيها بمسحوق الكبريت ليشرب الدهن الزائد .

◆ دلكى شعرك يوميا . ولا تنسى ان العلاج يجب أن يستمر مدة طويلة ان أردت أن تحصلى على أحسن النتائج

العالم يسير

حادث جديد ...

استقبل المجتمع المصرى هذا العام لاول مرة مهندستين مصريتين من خريجات كلية الهندسة بجامعة فؤاد الاول. وكانت كلية الهندسة هى آخر كلية عملية استطاعت الفتاة المصرية أن تنفذ اليها بعد كفاح شاق

ويومها راحت الرجعية تسخر من هذا الوضع وتؤكد أن الفتاتين لن تستطيعا مواصلة الدراسة فى هذه الكلية ..

ومرت السنون ونجحت الفتاتان وخرجتا بعزيمة وأمل الى ميدان العمل تجاهدان جنبا الى جنب مع المهندسين الرجال فى سبيل خلق مصر الصناعية

وتقول الرائدتان الجديدتان (راعوث تادرس وأمينة المغنى) : اننا نتوقع معاكسات رجعية من نوع جديد لمنعنا من العمل وتأدية رسالتنا ولكنا واثقتان من التغلب عليها كما تغلبنا فى الماضى ..

والمعروف ان جميع كليات الجامعة الان مفتوحة أمام الفتاة المصرية اللهم الا كلية دار العلوم

اذا عرف السبب ..

وفى نفس الوقت الذى تسجل فيه الفتاة المصرية الحديثة هذا النصر تطلع علينا لجنة هيئة الامم المتحدة لشئون المرأة بتقرير جاء فيه ان المرأة لازالت محرومة فى حوالى عشرين دولة من حقها الطبيعى فى المساواة بالرجل .

وقد علق على هذا التقرير أحد الخبراء الاقتصاديين العالميين بقوله : ان هذا الحرمان الذى لا موجب له هو من الاسباب الرئيسية لتقلقل النظام الاقتصادى فى بعض البلاد وعدم استطاعته أن يكفل لجميع المواطنين حياة سعيدة وذلك لان هذه البلاد تعيش بجهود الرجال وحدهم . وهذه الجهود هى نصف طاقة النشاط العام فقط، وأما النصف الاخر فهو معطل حبيس بدعوى ان المرأة مكانها البيت فقط .. وهذا خطأ كبير .

ان مكان المرأة الحقيقى هو البيت والمصنع والحقل والمدرسة والمستشفى والمجتمع كله ..)

وبعد فان الذى لا يختلف فيه اثنان ان نظام مصر الاقتصادى لا يستطيع أن يضمن فى الوقت الحاضر لكل مواطن عيشا سعيدا ..

كفاح امرأة فى الثمانين

وجاء من الهند نبأ كفاح لامرأة عظيمة هى السيدة وليات بن الدر شقيقة المهاتما غاندى . وتتلخص قصة كفاح هذه السيدة التى تخطت سن الثمانين أن حكومة ولاية ساو راشتار كانت قد أصدرت قرارا برفع قيمة مصاريف المدارس فى الولاية فثار الاهالى وقامت مظاهرات صاخبة تصادم فيها الشعب مع البوليس ونتج عن ذلك حوادث دموية رهيبة . ووقفت السيدة وليات فى صف الشعب وصرحت بأن قرار الحكومة اجراء غير ديمقراطى لانه يحرم ابناء الفقراء من حقهم فى النور والعلم وأعلنت الصيام حتى الموت — على طريقة غاندى — اذا لم ترجع الحكومة عن قرارها .

وفعلا لم يمض أكثر من ساعات حتى (بلعت) الحكومة قرارها غير الديمقراطى وخفضت المصاريف الى ما كانت عليه. وسارت المظاهرات صاخبة فى شوارع الولاية تهتف للمرأة العظيمة التى نصرت الشعب .

أشهر الصيف تحمل فى طياتها مشكلات شخصية للسيدات !

اختارى «كاميليا» لتلك الايام الكئيبة، فتريحك وتخفف عنك . ان فوط «كاميليا» معدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن ولتكفل اعظم قدر من الامتصاص وبذلك توفر وقاية كاملة .

Camelia

كاميليا لصحة السيدات

قام بصنعها فى انجلترا :
ST. ANDREW MILLS Co. LONDON

2

ى. ت. مصر ٧٨٦١

قاليزير

Valisère

لانجيرى فاخرة للسيدة العصرية

كريم جديد عجيب للجلد

انه علاج تجميلى ودواء للجلد فى آن واحد ذلك هو « زمبوك » الكريم الطبى الابيض الخالى من الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ، لدنا ، فاتنا ، يخلص من الاكزيما وغيرها من الامراض الجلدية ، ينقى ويشفى الجروح ، الحروق قراع الرأس ، الجروح المتسممة .. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب القدم المتورمة

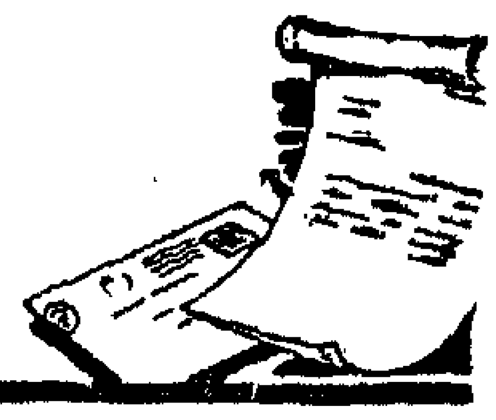
Zam-Buk

زمبوك

كريم طبى خال من الشحم

لايزال فى مقدورك الحصول على زمبوك الأصلى المرهم العشبى العظيم

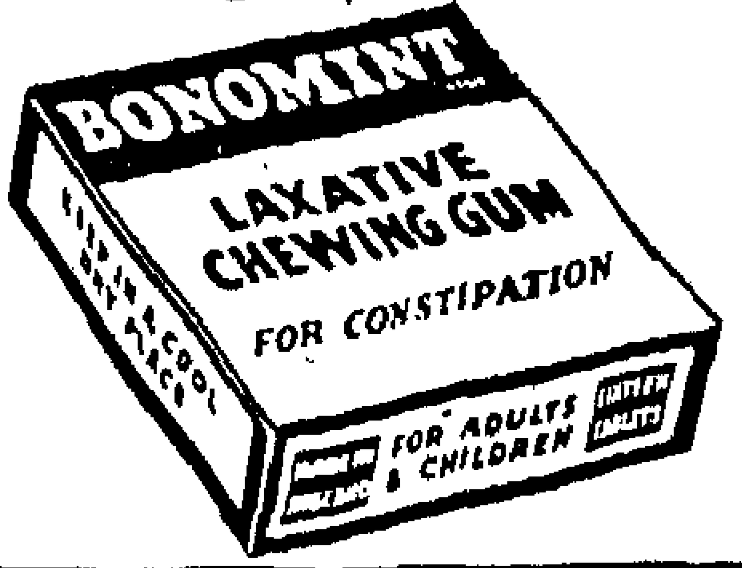
بريد بنت النيل



الانسة س.س بيروت :
ابعثى بقصصك الينا وسوف ننشر اللائق منها ونصلح ما يمكن اصلاحه ، وأهم شرط لنا ألا تتجاوز القصة الافكار الصالحة والتعبيرات اللائقة

الحائرة ى.ع. جاردن ستى :
اجتهدى فى الاسابيع المقبلة أن تهذبى من طباعه، أما شكله وملابسه فمسألة يمكن علاجها لانه الان من غير زوجة فلما يدخل بيت الزوجية سوف يناله تحسين ملحوظ بهمتك، فاذا لم تستطيعى تحسين طباعه صارحى والدك بشعورك فى شىء من الادب وسوف يكون الى جانبك من غير شك

السر... فى الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



من طرف احدى قارئات بنت النيل:
لا ننصح باى دواء يتصل بعلاج الاعصاب وشرود الذهن والعصبية الملحوظة ، وانما ننصح بعرض نفسك على طبيب باطنى وهو يوجهك الى طبيب نفسانى او طبيب اعصاب اذا لم تكن حالتك نتيجة مرض داخلى لا تعرفينه

ا. وليم المنشاة :
ليس من الضرورى لبس الجوانتى فى الخروج دائما فأن لبسه له أوقات معينة كما تعلمين ويحسن عند السلام على الناس خلع قفاز اليد اليمنى ، أما سمارك فأظن ان ملاحة الكثيرات فى سمازهن ، وسمار المصايف ينتهى بعد العودة من البلاج بأسابيع ، واذا اردت انواع الكريم التى تفيد بشرتك فراجعى الاعداد الماضية من بنت النيل

ل. سليمان مصر :
لعلاج سقوط الشعر تراجع أعداد بنت النيل السابقة ففيها تفاصيل وافية عن هذا الموضوع أما التحدث بطلاقة فى اللغة الفرنسية فمسألة تحتاج الى مران، فصادقى واحدة تجيدها أو ادخلى مدرسة فرنسية واقرئى صحيفة فرنسية بصوت عال ، أما الصداع فلا حيلة لنا فيه وننصح بعلاجه بعرض نفسك على طبيب اخصائى

قارئة بالاسكندرية :
ان علاج ما عندك لا يكتب فى الصحف ، ومن الخطر الاخذ بنظرية العلاج عن طريق البريد فاعرضى نفسك على طبيب نساء فى الاسكندرية فذلك أسلم طريق

ف.ع شبرا مصر :
ان طريقتك فى ازالة الشعر هى التى تسبب ظهور الحبوب الحمراء وهناك أنواع من البودرة الخاصة بأزالة الشعر فى الصيدليات ، وان كنا لحساسية جلدك ننصح بأخذ رأى طبيب مختص

حائرة من بغداد :
السباحة خير علاج للحالتين اللتين تشكين منهما ، جربى هذا وفيدينى بالنتيجة

آنسة ف.ع بشبرا :
لابد من زيادة وزنك الى ٦٠ كج حتى يتناسب طولك مع وزنك عليك بالنشويات وتناول الطعام فى الوجبات الثلاث بانتظام

سلوى الحائرة :
أحذرى يابنيتى ما تصنعينه ، فما أكذب الرجال اذا لانت لهم النساء ، ففى خروجك ولا تقابليه الا مرة أخرى لدقيقة واحدة تقولين له فيها : اذهب الى أهلى واعلن رغبتك فى الزواج منى وفى فبراير المقبل – حين يجوز له الزواج – يمكنه أن يتم الخطوبة بالعقد الشرعى

الى الآنسة التى بعثت فى خطابها ورقة بريد برشدى باشا بالاسكندرية :
كل ما تسألين عنه موجود فى اعداد بنت النيل السابقة فراجعيها تكفى نفسك مؤونة السؤال

نبيل عياد شبرا رقم ٤ :
تخلص منها فاضطرابها دليل على وجود أمراض فيها وثق أن الطقم الصناعى يفيد صحتك ويحسن شكلك ، وطبيبنا الذى ننصح به الدكتور محمود الشاهد ميدان سليمان باشا رقم ١

أمينة الشايب :
ما أجمل هوايتك . ان افضل ما ننصح به لتضييع وقتك فى الاجازة الصيفية هو ما تصنعينه الآن ، القراءة فى الكتب ، انها ياصديقتى غذاء للقلب والروح

ا.ع سعد :
الطبيب الذى ننصح به لعلاج نزيف أنفك هو الدكتور قطين ، اما طولك فعليك بالسباحة وبعض الالعاب الرياضية التى تقتضيها حالتك وهى منشورة فى أعداد سابقة من المجلة

؟ محطة رشدى باشا الاسكندرية :
أستمرى على ما وصفه لك الدكتور سيف النصر ، وها قد انتهى الصيف فقبل الصيف المقبل ابعثى الينا بأسئلتك نجبك عليها بعد درس وبحث دقيقين

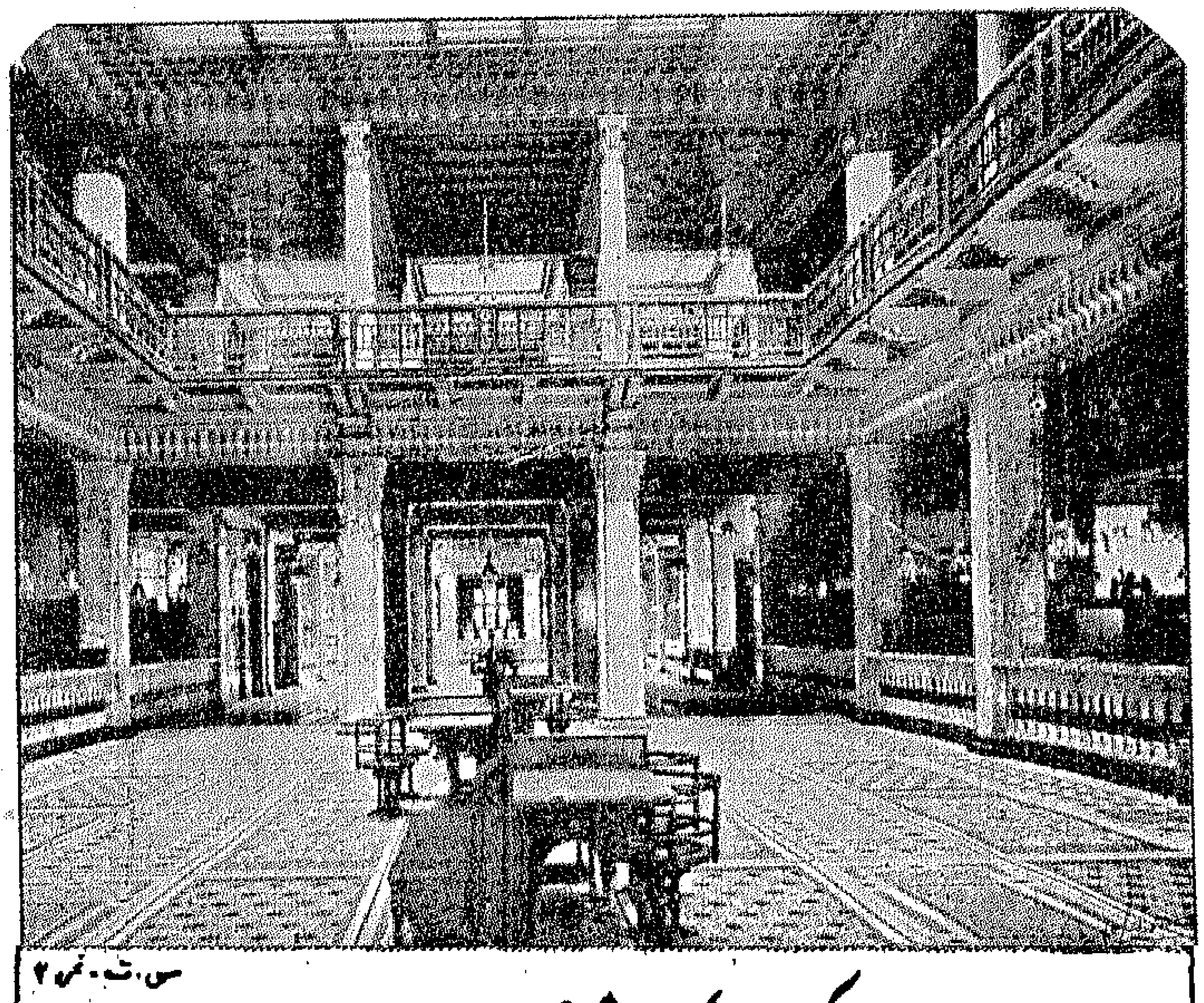
الآنسة ن.غ.ف دكرنس :
بعثنا بأسئلتك الى طبيب مختص وانتظرى الاجابة فى الشهر المقبل

عليه على الشايب :
لا نستطيع الاجابة قبل ان تفيدينا عن طول والديك

قارئة بمصر الجديدة :
لاشك أن للحالة النفسية دخلا فى ذلك ولكن اذا راجعت أعداد بنت النيل تجدى علاجا واوصافا مختلفة لتحسين شعرك ، ومما اصابه فى اعتقادنا شىء طارىء يزول بزوال الاسباب مع بعض مجهودات يمكن عملها بالرجوع الى بنت النيل فى أعدادها الماضية

لندا صالح حنا الله
سنبين لك فى العدد المخصوص الذى يصدر فى نوفمبر المقبل ان شاء الله كيفية عمل الجوانتى الخاص بالسيدات

قارئة بمعهد التربية البدنية
لقد حاولنا قراءة خطابك فعجزنا لسوء حظه ، هل لك أن تكتبيه بشكل واضح حتى نستطيع فك رموزه !



بنك مصر
البناء الذى رفعته العزة المصرية
ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .

ميمى سعد ـ مصر

الجواب على سؤالك الاول موجود فى اعداد بنت النيل التى شرحت لك اكثر من مرة فى باب الالعاب الرياضية كيف تزيلين شحم البطن والساقين . أما السؤال الثانى فلا بد من عرض نفسك على طبيب من أطباء الجلد لتشخيص حالتك بالوضع الذى يراه ، فان مثل هذه الحالة لا تعالج بالكتابة

والسؤال الثالث الرد عليه فى أعداد بنت النيل الماضية فاذا لم تفدك اشرحى حالتك مرة أخرى ، أما السؤال الاخير فامره يسير ، عليك بالنشويات والدهنيات لزيادة وزنك أما شعرك والاحتفاظ به فقد شرح لنا ذلك الدكتور سيف النصر فارجعى الى أعداد بنت النيل

آنسة ا.ع.ع ـ بحيرة

ياآنستى ان حالتك لا تعالج الا بواسطة طبيب اخصائى لامراض النساء فياليتك فى القاهرة لكنا أوصينا بك طبيب بنت النيل الاخصائى الدكتور نورالدين طراف فاذهبى الى زميل له فى بلدكم ، فاذا لم تكن هناك نتيجة فاكتبى لنا مع ورقة بريد فئة قرش صاغ نرد عليك برأى طبيبنا ردا خاصا قارئة بمعهد التربية البدنية

طالبة بائسة

اخبرينا أنت عما تريدين ان نعمله لك حتى يمكننا خدمتك فى الحدود التى ترسمينها

فوزية .ح.ا بشبرا

راجعى مقالات الدكتور سيف النصر التى كتبها فى مجلة بنت النيل ، فانه ليس من العدل ان نكتب كل شهر طريقة المحافظة على الشعر .

قدرية عبد الفتاح الشهادى

علاجك عند طبيب أمراض نساء فاذا عولجت من هذه الناحية علاجا صحيحا كانت النتيجة مؤكدة بالنسبة للقضاء على جميع الشكاوى الاخرى

شلبية بنت محمدين

بقية المنشور ص ٧

حق فى راحة أو حق فى تغذية صحية تعينها على العمل الشاق أو حق فى أن تعامل من زوجها معاملة انسانية ولكن كان لها الحق دائما فى أن تبكى حظها بصمت يائس فى ظلام الليل البهيم !

* * *

وهكذا عاشت شلبية حياتها وهى تضم بين جنباتها الموت الذى يترقب الفرصة ليحطمها ..

وجاءت الفرصة وسقطت شلبية ..

وقال طبيب المركز الذى جاء مسرعا بعد اثنتى عشرة ساعة من موتها انها توفيت بالسل نتيجة الارهاق المستمر وسوء التغذية ..

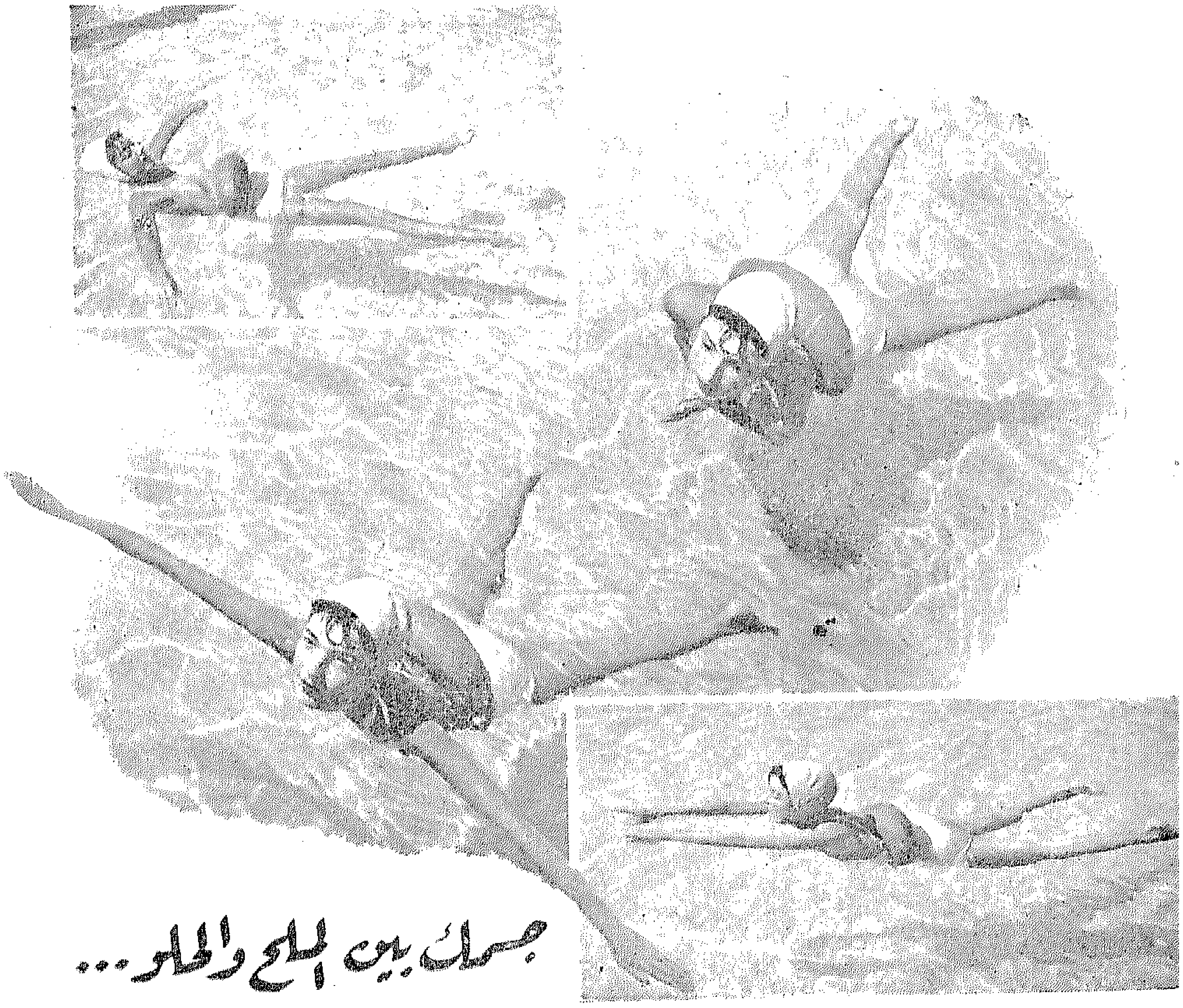
وخرجت القرية كلها وراء شلبية توسدها الارض الطيبة التى كثيرا ما ارتوت بعرق كفاحها

ورأيت يومها القرويين كلهم يبكونها ..

الرجال يبكون أمهر صانعة للفطائر عرفها عالمهم الضيق الصغير . ومحمدين يبكى الالة التى كانت تبيض له ذهبا ..

وأما القرويات فقد كان بكاؤهن أعمق من ذلك كله . وكنت أحس من الحرقة التى انتابتهن والارتعاشات اليائسة التى راحت تحرك شفاههن بلا وعى أنهن يبكين شلبية ... شلبية نفسها كانسانة كانت تعيش بينهن كن يبكين من أعماقهن الباطنة مصيرها المحزن الذى هو نفس المصير الذى ينتظرهن جميعا .

آلات تعمل وتكد وتهلك وليس لها من حقوق الا أن تعمل وتكد وتهلك و.. تبكى حظها بصمت يائس فى ظلام الليل البهيم ..



جسمك بين الملح والحلو ...

فى هذا العرض الذى نسجله بالصور نبين لك الفرق بين الماء الحلو والماء الملح ونعدد افضال كل من الماءين ، ثم نشير عليك بتعليمات الاخصائيين فى تناول حمامك ، ومراعاة جسمك وتنفسك أثناءه واليك التفاصيل ...

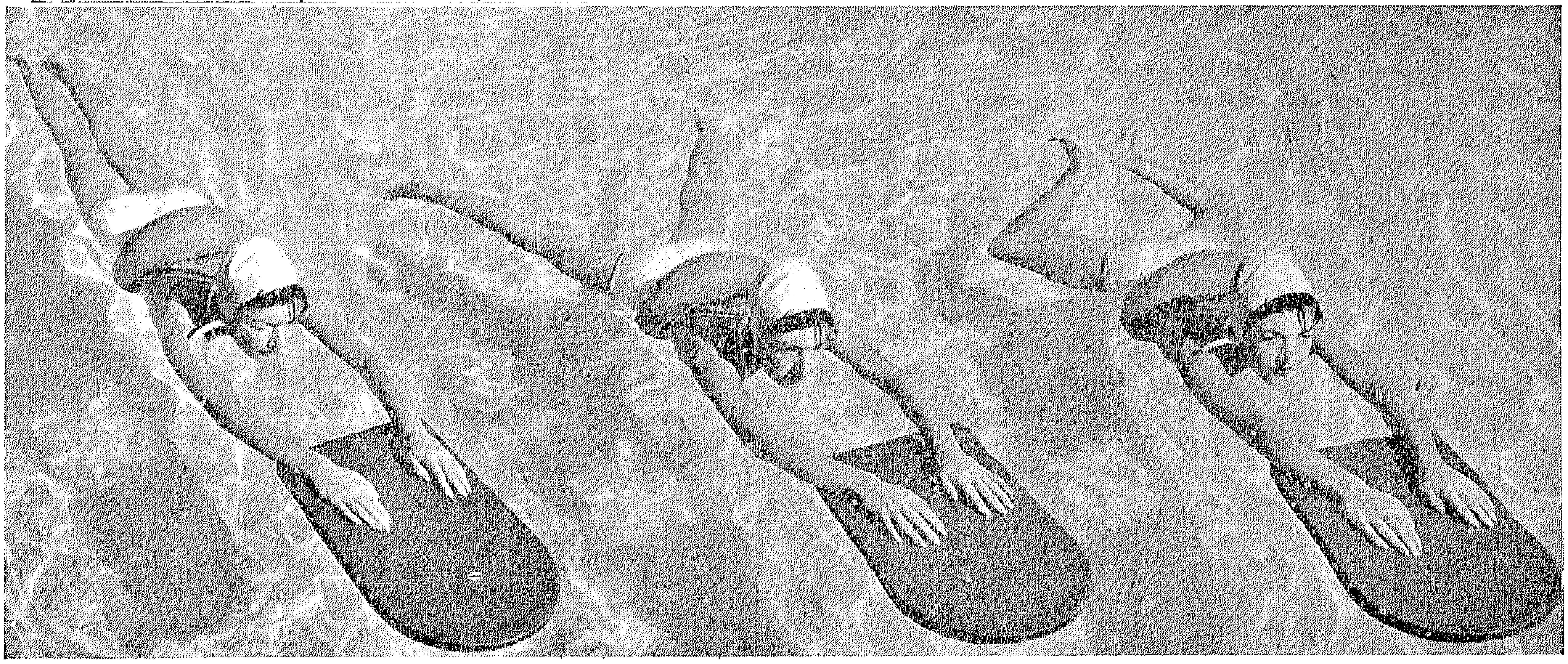
١ ــ ان ماء البحر ــ نظرا لكثافته يحمل جسمك بسهولة وهذا يسهل لك مشكلة الطفو على سطحه

٢ ــ ان أية حركة تدفعك فى البحر الى الامام وليس من الضرورى اذن ان تنظمى حركاتك أثناء طفوك

٣ ــ نظرا لطفو جسمك فوق سطح ماء البحر فان وجهك يكون دائما خارج الماء وبذلك تتنفسين بسهولة

ولكن حاذرى فان الماء العذب لاختلاف كثافته عن ماء البحر يفقدك سهولة الطفو التى تجدينها فى البحر وبذلك يغوص جسمك فى الماء وتشعرين بأنك موشكة على الغرق ٠

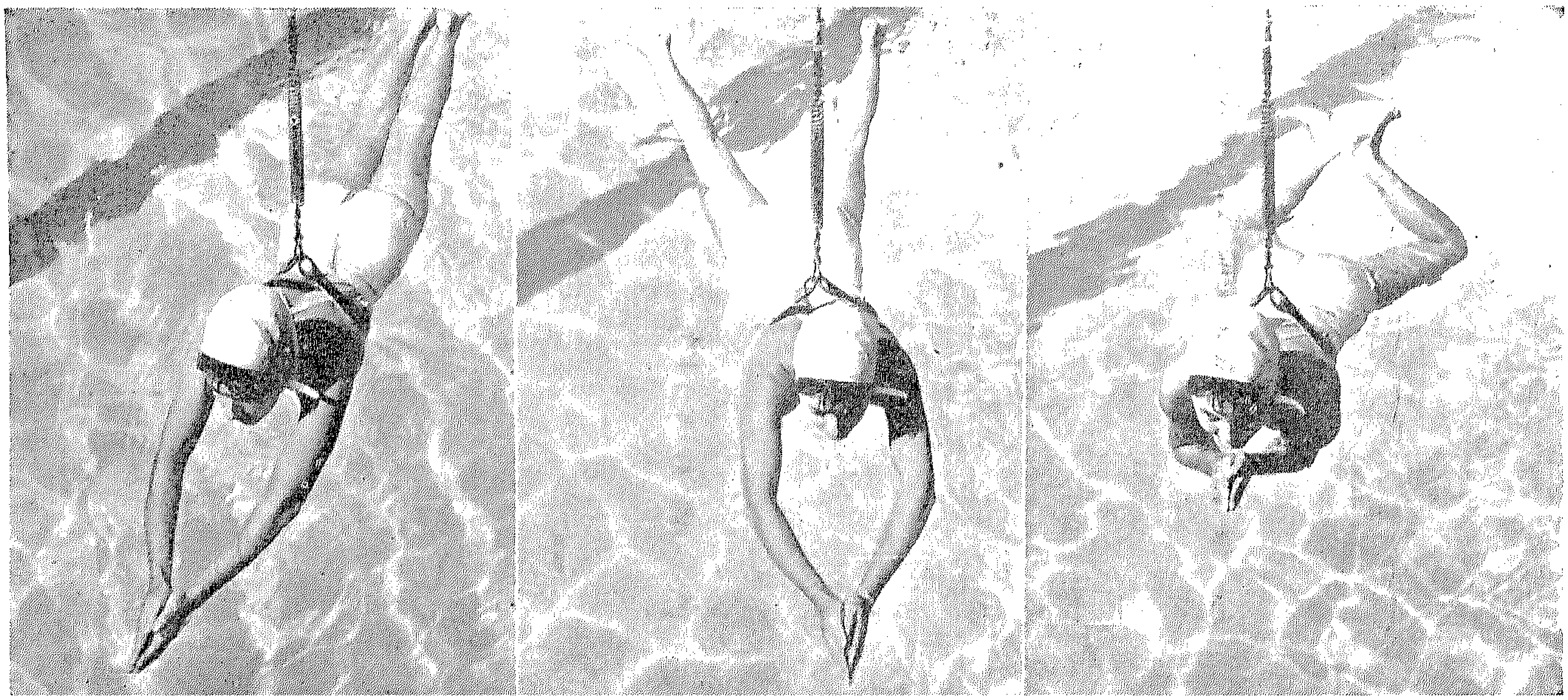
اذن يجب عليك أن تتعلمى كيف تتنفسين أثناء العوم وان تستردى ثقتك بنفسك بتنظيم حركاتك على يدى مدرب يعيد القاء دروس العوم عليك فى بعض جلسات عندئذ فقط تستطيعين اللهو فى ماء الحمام العذب كما تشائين دون خوف أو وجل



بواسطة المسطح الخشبى سنعيد معك تهذيب حركة الساقين أثناء العوم ٠ وهى تؤدى فى حركات ثلاث :

١ ــ الثنى ٢ ــ الفتح ٣ ــ الضم

استلقى على بطنك فوق سطح الماء وافتحى ساقيك وضعى يديك على المسطح الخشبى مع فرد الذراعين تماما وابقاء الرأس خارج الماء ٠ تنفسى طويلا ثم اثنى الساقين مع العناية بابعاد الركبتين وتلامس الكعبين دون الامشاط كما فى الصورة (١) ٠ افتحى الساقين بقدر المستطاع كما فى الصورة (٢) ٠ ضمى الساقين كما فى الصورة (٣) ٠



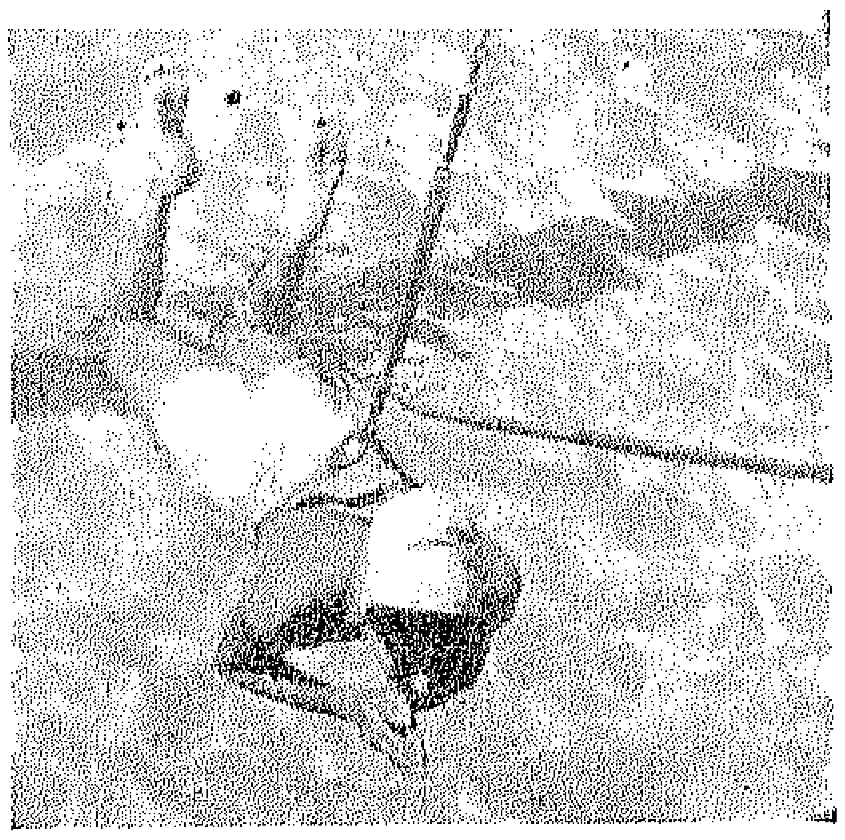
وهذه هى الحركات فى الساقين والذراعين موحـدة منسجمة معا ٠

١ ـ اثنى الساقين كما تعلمت مع الاحتفاظ بيديك متلاصقتين ورأسك مرفوعا وفمك خارج الماء

٢ ـ افتحى ساقيك ومدى ذراعيك مدا تاما الى الامام مع الاحتفاظ بتلامس اليدين وابقاء رأسك مرفوعا فوق الماء ٠

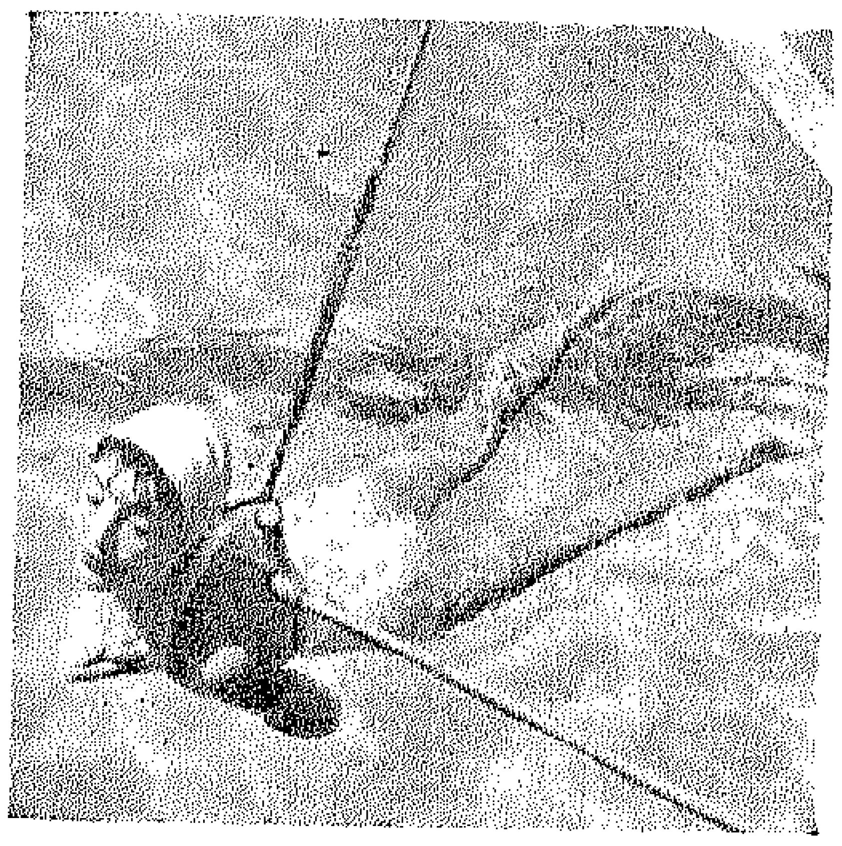
٣ ـ ضمى ساقيك وارجعى منكبيك الى جنبيك ثم اثبتى لحظة فى وضع الاستراحة : فتح الساقين ، مد الذراعين ، التنفس ، ٠٠ ثم اعيدى التمرين كله من جديد

وهذه ملاحظات يجب أن تعملى بها بدقة وان تراعى تنفيذها تماما

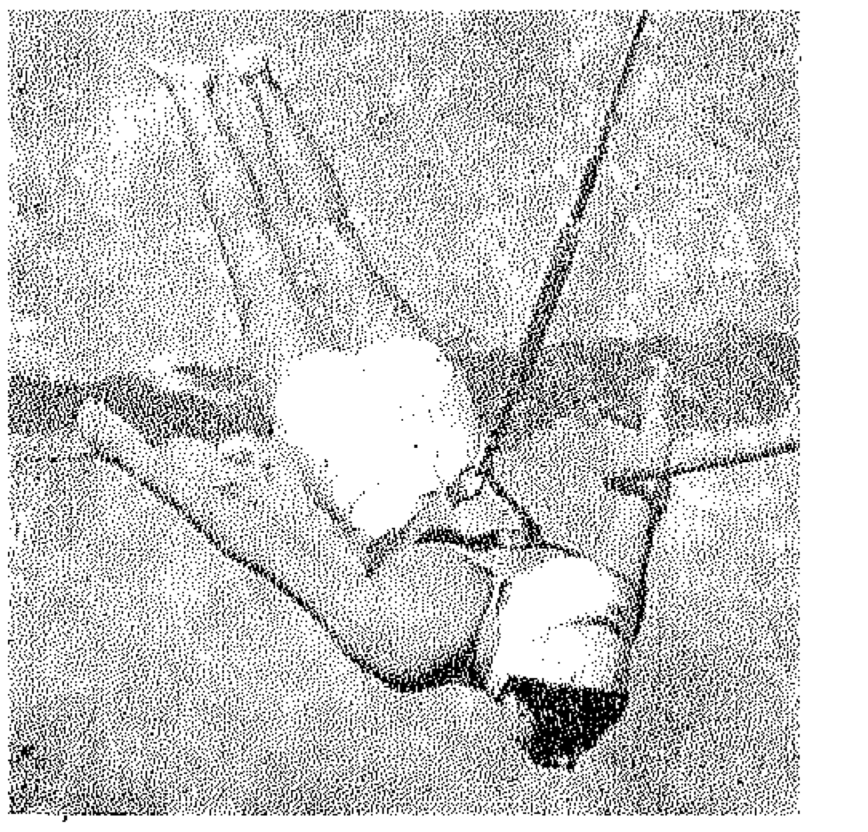


١ ـ لا تخرجى قدميك من الماء وهذا سيحدث حتما اذا لم تضمى الكعبين

٢ ـ لاترفعى رأسك أكثر من اللازم ولا تقوسى ظهرك لان هذا يخرج صدرك من الماء وهو عيب دارج



٣ ـ لا تبعدى الذراعين عـن الجسـم ٠ احتفظى بمنكبيك ملاصقين لجسمك



صديقة العبيد

بقية المنشور ص ٩

المستر كيوفن ، والد لوكريشيا ، يمتلك مصنعا لصناعة المسامير يقع فى بلدة صغيرة حيث تقع اليوم مدينة فينكسفيل، فاستخدم عنده جيمس موط ، وتزوج المحبان بعد أشهر قصيرة • وكان عمر لوكريشيا اذ ذاك الثامنة عشرة • أما جيمس فكان عمره ٢٣ عاما • ولكن الحياة لم تكن دائما على مايرام ، اذ بدأت المضايقات المالية والمصاعب تتوالى على المصنع ، فضاع رأس المال وأغلق المصنع أبوابه • وظل جيمس موط وزوجته لوكريشيا يكافحان الفقر كفاحا مريرا لمدة سبع سنوات طويلة • واضطرت الزوجة الى احتراف التدريس وبعد مرور زمن طويل حصل جيمس على وظيفة مدير فى محل تجارى واستطاع بذلك أن يتيح حياة موفورة لزوجته ولطفليه الصغيرين •

وكانت لوكريشيا ، فى أثناء السنوات العجاف ، قد عكفت على دراسة الموضوعات الدينية والتبحر فيها واستطاعت بتقدم الايام ان تشترك فى اجتماعات الكويكر التى تعقد فى الشارع الثانى عشر • ويبدو أن جمهور المستمعين قد أخذ ببلاغتها ورصانة عباراتها وتسلسل منطقها ، فكانوا يعجبون بكل ما تقول وما ترى • وكم كان زوجها فخورا بها وبنجاحها وصارت لوكريشيا فيما بعد الخطيبة الدائمة فى اجتماعات الكويكر • وفى هذه السنة نفسها ، دخل جيمس موط بورصة عقود الاقطان واستمر هناك ثمانى سنوات كسب خلالها ثروة ضخمة • ولكن الحال لم تكن دائما على مايرام لان القطن كان يزرعه ويجنيه العبيد المسخرون فنشأت فى نفس جيمس موط مشكلة ، لان ضميره تحرك • كان جيمس موط يعتقد أن الرقيق يجب أن يمحى من الوجود ، ولم يكن هو الوحيد الذى يفكر فى ذلك الامر ، دائما كانت أميركا كلها تفكر وقد انقسم الناس فريقين ، مما دعا الى نشوب الحرب بين ولايات الشمال وولايات الجنوب لتعقد هذه المسألة وعدم التوفيق فى حلها حلا مرضيا وترك موط تجارة القطن لانه لم يكن ليرضى باستعباد الرقيق • وتاجر فى الصوف ونجح نجاحا كبيرا •

نشأت فى فيلادلفيا حوالى سنة ١٨٣٠ جمعية غرضها الدعوة الى محو الرقيق ولما عقد مؤتمرها العام لم يحضره سوى ٦٠ شخصا فقط ، لان الداعين لم يكونوا معروفين من الجمهور • ان فى أميركا عددا كبيرا من السكان يريدون محو الرقيق ولكن قليلا جدا منهم من واتته الشجاعة ليجاهر برأيه صراحة • واشتركت لوكريشيا موط وزوجها فى نشاط هذه الجمعية حتى أصبحا من الاعضاء البارزين الذين يتحملون مسئولياتها • واستمرت الجمعية فى نشاطها تحت رئاسة لوكريشيا موط مدة ٣٦ سنة الى ما بعد اعلان الحرب الاهلية التى حررت جميع العبيد •

ومما عاق نشاط آل موط ان حركة تحرير العبيد لم تكن سهلة قط، ولان السكان كانوا يخشون منها • كان أهل الولايات الجنوبية يقولون : (ان هؤلاء الذين يدعون الى تحرير العبيد يريدون أن يسيطر العبيد على أسيادهم) • أما أهل الشمال فكانوا يقولون : (ان الذين يدعون الى تحرير العبيد سيهدمون مبادىء تجارتنا ويحطمون فى نهاية

الامر الوحدة بين الولايات كلها) ·

وقد وجد آل موط من المضايقات ما لا يستطاع تصويره ، حتى ان قاعات المحاضرات لم تكن تقبلهم ولكن هذا التصرف لم يثبط من همة أحد ، وانما على العكس دعاهم الى جمع التبرعات وانشاء دار كبيرة فى الشارع السادس دعوها (قاعة بنسلفانيا) · وكانت هذه الدار مكونة من ثلاثة أدوار وبهاقاعة تعتبر الأوسع القاعات وأجملها فى المدينة كلها· كما عمدوا الى اصدار جريدة تدعو الى تحرير العبيد وتولى ادارتها جون جرينليف ويتير ، واسم الجريدة (بنسلفانيا فريمن)

ولكن هذه الخطوات الجريئة قد أثارت عددا كبيرا من الرعاع الذين عمدوا الى التجمهر كل ليلة عند باب القاعة يهتفون بالهتافات المعادية ويهددون بدك كل شيء أمامهم · وفى يوم من الايام تجمع عدد غفير من هؤلاء الرعاع ومكثوا يضربون القاعة بالحجارة وسرعان ما التهمت النيران القاعة وأتت على كل ما فيها ولم يتعرض لهم أحد لان من مبادىء الكويكر ألا يعمدوا الى استخدام العنف أو القتال · ونجا آل موط وانتقلا الى منزل مجاور ·

ولكن هذه المضايقات لم تمنع دعاة التحرر من بث دعوتهم ولا من الكفاح من أجل الحرية ، ولا سيما بعد أن رأوا بأعينهم ان الرقيق هو أساس كل المشاكل التى تعانيها أميركا · وعلموا ان الوقت جد مناسب لاحداث حركة تحريرية واسعة النطاق ونشطت فى ذلك الوقت حركة الهجرة من الجنوب الى الشمال وهرب عدد كبير من العبيد نحو الولايات الشمالية وفى يوم من الايام ضبط أحد العبيد أثناء هربه بالقرب من هارسبورج ونقل مكبلا بالحديد الى فيلادلفيا للمحاكمة · فأرسلت لوكريشيا موط زوج ابنتها ـ وهو محامى ليدافع عنه · ومن الطريف الذى حدث فى جلسة المحاكمة ان محامى الخصم ، أى محامى مالك العبد ، قال لهيئة المحكمة : دعوا المسز موط تحرك كرسيها فلا تنظر الى هيئة المحلفين ، ان نظرتها القوية ووجهها كفيل بجعل المحلفين يحكمون لصالح العبد ، وقد كان واطلق سراح العبد · وتصف لوكريشيا موط هذا القول بأنه أعظم مدح سمعته فى حياتها ·

لقد نشبت الحرب بين ولايات الشمال وبين ولايات الجنوب وسببها المباشر هو تحرير العبيد ·

ولما كانت لوكريشيا من طائفة الكويكر ، فقد أبت استخدام العنف كوسيلة · ولكنها عدلت عن رأيها بعدما أذاعت الحكومة الاميريكية بيانها الى العبيد لكى يدافعوا عن أرض الوطن · فرأت لوكريشيا فى اشتراكهم خطوة ايجابية لجعل العبيد يشعرون بأنهم مواطنون صالحون، ومن ثم يستحقون المساواة بجميع المواطنين · فأنشأت معسكرا لتدريبهم بالقرب من (رود سايد) · وانتهت الحرب بعد كفاح أربع سنوات قاسية انتصر فيها الشمال على الجنوب · وتم تحرير العبيد فأصبحت الجمعيات التى انشئت لتحريرهم غير ذات صفة أو موضوع فحلت · وبعد ذلك بسنوات توفى جيمس موط وعاشت لوكريشيا بعده باثنى عشرة سنة بذلت فيها من ذات نفسها ومن قوتها لمساعدة الاخرين · وأعجب الناس بها اعجابا لا نظير له لانهم لم ينسوا شجاعتها فى الدفاع عن حقوق الغير عندما كانت وحيدة مع نفر قليل من الدعاة · وكأنما زالت الكراهية من القلوب وأصبح الغرباء يوقفونها فى الطريق العام ليصافحوها وليبادلوها التحية ·

ولما بلغت سن السابعة والثمانين وهنت قواها ولم تعد تقوى على العيش فقالت يوما : (لقد آن الاوان لكى أرحل ··) وماتت بعد ذلك

وهكذا انتهت قصة لوكريشيا موط التى أتاحت لشعب أميركا الملون حياة كريمة حرة وجعلت من أفراده مواطنين صالحين لخدمة بلادهم ·

© Coca-Cola

عمل لآلاف العمال المصريين!

إن مصنع تعبئة الكوكاكولا بمدينتك يستخدم مئات العمال والفنيين والموزعين . ومضاف إلى هؤلاء آلاف غيرهم يعملون فى شركات ومصانع تنتج المواد اللازمة لصنع وتوزيع الكوكولا اللذيذة وعلى ذلك آلاف من العمال المصريين يساهمون فى تقديم الشراب الذى يمنحكم " اللحظة المنعشة ... " ـ كوكاكولا المثلجة

المعبئون المعتمدون
مصانع تعبئة كوكا كولا «سيكو»

ت ٦٣٥٢٤
الشرق للاعلان

جنة على بحر الظلمات

بقية المنشور ص ٣٥

ارغامهم على الاستماع الى هذه الموسيقى التى يأمر بهـا ، وعلى مشاهدته وهو يتخلع ، ويتثنى فى تخنث بغيض كريه ، حتى اذا انتهت هذه الموسيقى المسفة وانتهى هو من رقصه وانتهت معـه صاحبته ، رفع عقيرته يطلب لونا آخر من هذه الموسيقى وسرعان ما يخضع العازفون وتخضع معهم ادارة الملهى ٠٠ حتى اذا أحس الفتى المترف المدلل بالتعب فانه لا يـرى بأسا من أن يدع الموسيقى تعزف ما تشاء ، وهنا تتدافع نحوه الاصوات داعية وتمتد اليه الايدى مبسوطة مرحبة ٠٠ تعالى هنـا يا هيم ٠٠ تفضل هنا يابرهومة بيه ٠٠ لا لا هنا ابراهيم بيـه ٠٠ بل عندنا يا أبو خليل ٠٠ هنا يا شيرى و٠

ويقف الفتى فى حيـرة بين هذه الدعوات أى دعوة يلبى ؟ ٠٠ كلهن حسان ٠٠ جميلات ٠٠ وكلهن مرحات كلهن ٠٠ كل واحدة منهـن تبغيه وترجوه وتنشد وده

ما هذا الابراهيم ؟ ٠٠ ما هذا المسخ الذى هبط الملهى الهادىء الجميل فقلبه رأسا على عقب ، وأصار هدوءه الى هذه الضجة المعربدة الصاخبة ونثر الخمر على الحسـان فبهرهن وجذبهن اليه ٠٠ ؟ ما هذا الشاب العجيب اللاهى المسرف فى اللهو والفتون ؟؟ ومن أين له كل هـذا الثراء العريض ؟؟ ٠٠ بهذا التساؤل اتجه الى نفسه أول الامر ثم الى الساقى ، وأجابه الساقى بقـوله : ألا تعرفه ؟ انه ابراهيم ٠٠ ابراهيم بيـه أغنى شباب المصيف ٠٠ انه ابن أم سيد صاحبة معظـم مساكن المصيف وتاجـرة الخشب الكبيرة وانه وحيدها وهى تغدق عليه وتجيب لـه كل مطالبه مهما عـزت ٠٠٠ وجميع النساء فى المصيف يعرفنه لانه فتى متلاعب غرير لا يرد لواحدة منهن طلبا ٠٠

وقطع حديثه مع الساقى اقبال نانسى فسر لمقدمهـا وصرف الساقى عنه وانصرف اليها وراح يعتب عليهـا تأخرها، ثم ما لبث أن انصرف معها الى ألوان شـهية من الطعام والشراب والحديث ٠ وكانت نانسى فى هذه الليلة جميلة رائعة فى الثـوب الجديد ٠٠ انه لم يرها من قبل فى مثل هـذه الروعـة وذلك الجمال وهذا البهـاء والرواء ٠

فى هـذه الليلة ٠٠ فى هذه اللحظة بالذات، اكتملت لذته واكتمل سروره وبلـغ قمة ما يرجوه من متعة النفس وراحة القلب وهناءة البال ٠٠ انها السعادة التى يتحـدث عنها ويحلم بها المتفلسفون والمتفيقهون ٠٠ لا ٠٠ انهـا أكثر وأعظم وأرفع ٠٠

وأقبل عليها يلبى رغباتها ولا يرد لها أمرا ولا يخالف لها رغبة ٠٠ وألهتـه تلك السعادة عن الدنيا وارتفعت به الى عليين فما يكاد يحس بغير ما هو فيه من متاع لذيذ عميق ٠٠

وفجأة ارتفع صوت مخمور يقول : أبطلوا هذه الموسيقى أوقفوا العزف ، اعزفو الى : (زينو ٠٠ زينو) سأرقص ٠٠ أنا وحدى آمر ٠٠ أنـا وحدى أرقص ٠ وكأنما أفعى عضت نانسى فقامت كالمذعورة عن صاحبها واتجهت نحـو صاحب الصـوت تردد فى سرور : برهومة ٠٠ برهومتى ٠٠ انت هنا ٠٠ انت هنا ٠٠ سأرقص معك ٠٠ سنرقص بقوة ٠٠

أما هو فقد هبـط من سماواته العالية وصـحا من لذاذاته ، وأفاق من سكراته ، وروع بهذا الذى رأى وسمع ٠٠ هذا الفتى الرقيـع ٠٠ هذا المسخ ٠٠ هـذا الذى حسبه مسلاة ، ينتزع منـه نانسى بهذه السهولة ٠٠ ؟؟ ونانسى نانى هذه التى حسبها حورية وآمن معهـا أنه فى الجنة ٠ نانسى هذه اليهودية الجميلة الفاجرة تتركه هكذا وتهرع الى هذا المسخ الرقيع لثرائه ٠٠ ؟؟ يا ويحه ! لقد توهم أنه لقى جنة على بحر الظلمات وها هى الحقيقـة تتكشف له مرة قاسـية ٠٠ انها هذه الغادرة ٠٠ هـذه الجميلة الساحرة ٠٠ انها كأمها مدام جان ، تبحث عن شىء واحد ٠ ٠انهن جميعا لا يبحثن عن غير الذهب ٠٠

وترك الملهى فى سـكون حزين ، وسار وحيدا عـلى شاطىء البحر، وكانت الظلمة رهيبة موحشـة ، وأمواج البحر تصطخب وتصـطرع ولا صوت فى الدنيـا لغير اصطخابهـا ، ولا لون فى الحياة لغير بياضهـا الذى يرف فى الظلام ويختفى ٠٠ ووقف حين أعيـاه السير ووجهه لهـذه الامواج ٠٠ وقف ساكنا وبنفسه وبقلبه مثل الذى بهذه الامواج من ثورة واصطخاب وهياج ٠٠ وطال وقوفه ٠٠ وملأ سمعه وملأ الفضاء المظلم صـوت امرأة تضحك فى سـعادة معربدة وكان الصوت آتيـا من سيارة مرت به سريعا لم تشعر به وكذلك لم يشـعر راكبـوها ٠٠ وما عتمت السيارة أن اختفت براكبيها فى الظلام ٠٠

ومرت (جنته) فى بحر الظلمات ٠٠

أزياء للدّراجات

بمناسبة ما أذاعته الصحف خلال الشهر الماضى عن الحفلات المصرية العظيمة التى أقيمت فى (دوفيل) وحيث تشرفت تلك المدينة الفرنسية بتشريف جلالة مولانا الملك ، رأينا أن نعرض لشىء لم تعرض له الصحف اليوم ، ذلك جو عرض الازياء النسائية الخاصة بالدراجات ...

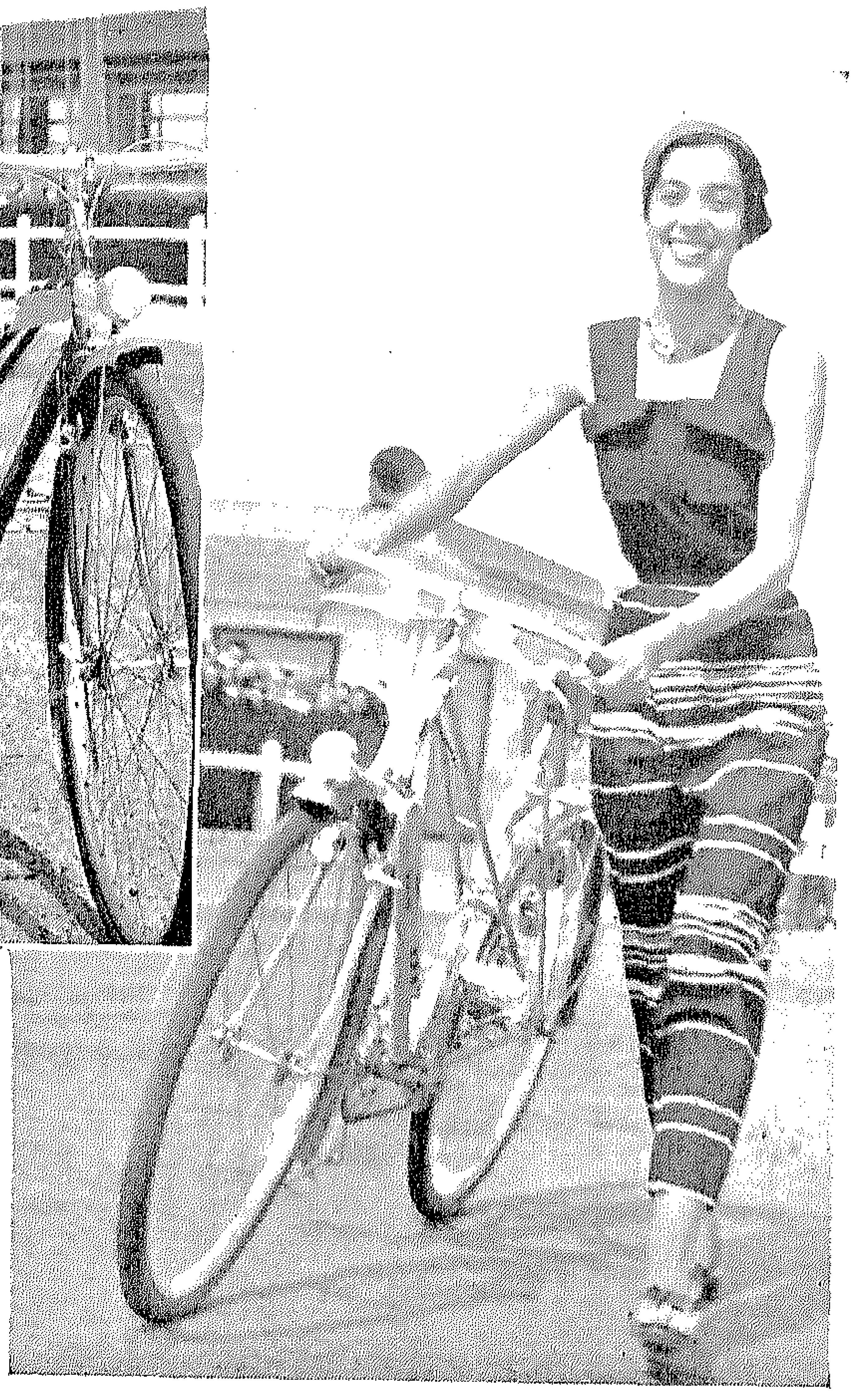
وفرنسا أم لجميع الموضات، فكل حفل أو اجتماع أو رياضة لها ملابسها وأناقتها ، وقد اختار الفرنسيون (دوفيل) لتكون معرضا رائعا لتلك الازياء الخاصة بالدراجات ، وحتى الدراجات فى فرنسا لهـا أزياء ، وسوف نرى تلك الازياء فى كل مكان

باكان

حسناء فرنسية يبدو زيها الخاص بالدراجات كزى العمال فى أوقات الفراغ !

جاك جريف

وزى الدراجة هذا ألا يشبه الفستان الخاص بيوم قائظ ثقيل



جان ديسيس

ان زى الدراجات هنا يشـبه فى كثير من تفاصيله لباسا أنيقا للبلاج !

S.P.M.O.
سيجارة
السيدة الأنيقة
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
20 ARDATH FILTER TIPPED
اداث
بفم فلتر
المستوردون: الشركة الشرقية ش.م.م
س.ت ٤٨٨٤ جيزة